

här & nu

SKPF PENSIONÄRERNAS
TIDNING NR 2/2018
WWW.HAROCHNU.SE



**Påpälsad med
stil i Sveriges
vinterparadis**

SENIOR DEBUTANT.

Siv Appelqvist började måla för tio år sedan. I dag är hon en hyllad och etablerad konstnär.

SIVS TAVLOR SÄLJER SLUT



VAL 2018

**Så vill partierna
satsa på de äldre**



JOBBA LÄNGRE

**Få vill fortsätta
på tråkigt jobb**

SKPF
pensionärerna

TA HAND OM DINA BEN!

Förebygg/lindra åderbräck och ödem - drabbar var tredje vuxen.



"Strumporna är helt underbara!
Oumbärliga för mina ben.
Jag kan rekommendera dem
reservationslöst."

- Ulla bergman

"Jag har provat många olika
stödstrumpor, men inga av
dem har varit tillnärmelsevis
så bra som era."

- Stig Holmberg

RS
PRODUKTER

NU FÅR DU PROVA ETT PAR AV VÅRA STÖDSTRUMPOR I BOMULL FÖR ENDAST 69:-

inkl frakt!*



Behagligt tryck, klass 1. Upplev skillnaden i dina ben!

Beställ på 0247-23532 eller gå in på webshopen

WWW.RSPRODUKTER.SE så kan du välja vilken färg du vill.

Ange koden "nu69" i kassan, eller fyll i talongen nedan.

*Gäller endast en gång/kund.

I och med denna beställning godkänns det att RS Produkter lagrar adress för framtida utskick. Vi respekterar kundens integritet och ger aldrig ut adressen. Vill man inte ha fler utskick är det bara att höra av sig till oss.

☐ Ja, tack! Jag vill ha en katalog hemsänd.

☐ Ja, tack! Jag vill prova ett par stödstrumpor
för endast 69 kr inkl frakt.

Storlek? ____ (35-48)

Ringa in önskad färg:

SVART



GRÅ



TURKOS/SVART



Namn:

Person nr: (Behövs för fakturering.)

E-post:

Adress:

Tel:

Porto
betalt

RS
PRODUKTER

Svarspost
20671625
793 20 Siljansnäs

Brandskyddet ska vara lika för alla

Vintern känns väldigt lång i år. Även om vi förhoppningsvis går mot ljusare tider. För min egen del gäller broddar på för att klara hundpromenaden på morgnarna utan att ramla. Hellre broddar på skorna än en bruten fotled.

Göteborgs stad har försett alla pensionärer med broddar. Ett mycket lovligt initiativ för att förebygga benbrott. Jag säger grattis till er göteborgare som har fått denna förmån.

MEN DET HÄR MED ljusare tider kommer mig att tänka på en fråga som inte riktigt har uppmärksamats och det är brandfaran.

De äldres brandskydd är en fråga som vi i SKPF Pensionärerna måste ta fasta på. Det omkom 113 personer 2017 vid bränder. Det är fler än de som omkommer i trafiken varje år och de flesta är över 65 år. Det är den högsta siffran på sju år. De flesta är äldre som omkommit i sitt eget hem.

ENLIGT MYNDIGHETEN för samhällsskydd och beredskap, MSB, är risken att dö i brand sex gånger högre för människor som bor inom äldreboenden. Brandskyddet är ojämlikt på landets äldreboenden. I dag behöver äldreboenden som är byggda före 2012 inte ha automatiska system för att släcka en brand. De som byggs senare har sprinklersystem som gör att det finns ett inbyggt brandskydd i äldreboendet. Det är helt oacceptabelt att det är byggnadsåret som styr nivån på brandskyddet. Detta med tanke på att det finns många

äldreboenden som är byggda före 2012.

På riksdagens bord ligger nu ett lagförslag om bostadsanpassningsbidrag där ett säkrare brandskydd för äldre skulle kunna ingå, men regeringen har valt att ta bort den delen. Detta är mycket allvarligt. Vi kräver att brandskyddet ska vara likvärdigt för alla.

MSB har formulerat en nollvision att ingen ska behöva omkomma eller skadas vid en brand. När når vi det målet?

ÄVEN I ÅR KOMMER SKPF Pensionärerna, SPF Seniorerna, PRO och RPG att ha ett gemensamt tält i Almedalen. I programmet finns ett seminarium om äldres brandskydd.

Med tanke på att vi tillsammans representerar 830 000 pensionärer i Sverige ska vi agera för att lyfta denna viktiga fråga. Vi kan inte acceptera att äldre utsätts för sådana stora risker vid bränder.

Vi får heller inte glömma att vi genom KPR/LPR, pensionärsråden i kommuner och landsting, kan ta upp diskussionerna med politikerna om det lokala brandskyddet.

Tillsammans blir vi starka och brandskyddet får vi jobba vidare med.

"Det är helt oacceptabelt att det är byggnadsåret som styr nivån på brandskyddet."



BERIT BÖLANDER
FÖRBUNDSORDFÖRANDE SKPF PENSIONÄRERNA



Tidningen Här&Nu
SKPF, Franzégatan 4, Box 300 88
E-post: redaktionen@skpf.se
www.harochnu.se
Ansvarig utgivare: Berit Bölander
Redaktör: Ullacarin Tiderman
Layout: Rikard Johansson
Omslagsfoto: Håkan Jacobsson
Annonser: Svenska Media Docu AB
Stefan Jonsson, tel 070-311 37 58
e-post stefan@svenskamedia.se
www.svenskamedia.se
Tryckeri: V-Tab, Vimmerby
Nästa nummer: Vecka 24

Adressändringar
Ändringar av adresser sker automa-
tiskt varför eventuell adressändring
ej behöver anmälas.

Insänt material
För att underlätta vid redigeringen
är det bäst om materialet är digi-
talt. Bilder och texter återsänds
inte. På grund av platsbrist tvingas
vi ibland att korta ned bidrag eller
till och med inte publicera det.
Författaren måste ange namn och
adress, dock kan en insändare un-
der tecknas med en pseudonym.

Guldanten
Vinstlotter skickas till SKPF:s Guld-
anten, 113 94 Stockholm

Distribution och upplaga
Tidningen SKPF Här&Nu kommer ut
i 170 000 exemplar och distribueras
till SKPF:s medlemmar sex gånger
om året.

INNEHÅLL 2.18

ROBERT NYBERG:



Äldreomsorg het fråga

6 Alla sju riksdagspartierna håller
äldre frågorna högt inför den kom-
mande valrörelsen. Sänkta skatter
till pensionärerna, ökad bemanning och
värdig omvårdnad inom äldreomsorgen
samt satsning på bra äldreboende står
högt på agendan.

Vardagsträning bra nog

14 Att vara aktiv i vardagen är
det bästa sättet att hålla sig
frisk och undvika hjärtkärl-
sjukdomar, visar ny forskning.

Hälsa och trivsel avgörande

18 Pensionsgruppen föreslår
höjd pensionsålder, men vill
och kan vi fortsätta och jobba
fram till 69? Forskning visar att hälsan,
ekonomin, trivsel och arbetsuppgifternas
karaktär är avgörande om vi väljer att
fortsätta att jobba efter 65.

Björn valde kortare vecka

20 En fridag i veckan gjorde att
Björn Lindblom valde att
trappa ner inför 65-årsda-
gen. "Det är så jädra skönt", säger han till
Här&Nu.

Marianne måste jobba vidare

24 Marianne Kallipoliti Arvids-
son är utflyttad greklands-
svensk sedan 26 år och har
en låg pension från Sverige. För att få
ekonomin att gå ihop måste hon jobba
vidare. Som tur är gillar hon sitt arbete
och stormtrivs att undervisa 20 timmar
per vecka som keramiklärare.

Konstnär på äldre dagar

26 Siv Appelqvist var 82 år
när hon blev antagen till
Liljevalchs vårsalong första
gången 2008.

Krigets fasor har inga gränser

32 Eila Wictorzon var ett av
70 000 finska barn som kom
till Sverige på grund av kri-
gets härjningar på 40-talet. Ett öde som
hon delar med Omran Alshekh Moham-
mad, som tvingades fly från det hittills
sju år långa kriget i Syrien.

Förförd av kylans marknad

40 Samisk kultur, renskötsel,
vackra dräkter, skinnproduk-
ter, silversmycken och hant-
verk. Allt finns på Jokkmokks marknad.

Aktiv vardag håller krämporna borta

Pensionärerna är heta inför val-
rusningen. Partierna bjuder
över varandra med positivt
laddade äldresatsningar som
bättre äldreomsorg, högre be-
manning i vården, höjda pensioner och ett
boende anpassat för äldre. Men löften blir
bara tomma ord om det inte sätts något
verkligt arbete bakom – så vem ger ett re-
geringsdugligt alternativ? Det blir en klurig
fråga att ta ställning till. Vi presenterar riks-
dagspartiernas viktigaste äldre frågor i detta
nu – mer lär skölja över oss ju närmare valet
vi kommer.

NEJ, JAG TRÄNAR INTE, men jag promenerar
varje dag. Är det någon som känner igen sig
i den utsagan? Nu är det vetenskapligt be-
visat att vardagsträning, att vara rörlig och
aktiv i vardagen, är minst lika bra som att
gå på gym eller jogga runt i träningsspåret.
Så håll dig aktiv så mår du inte bara bättre
utan håller också sjukdom på avstånd, säger
forskarna.

FÖR DEN SOM "FYLLER" pensionär i dag är
det ett fasligt funderande huruvida man har
råd att gå i pension eller inte – och när man
i så fall kan, måste eller blir tvungen. Fler
valmöjligheter, flexibla arbetstider, kompe-
tensutveckling och möjligheten att påverka
sin arbetssituation, visar sig vara medicinen
för att äldre ska överväga att jobba längre. Är
någon förvånad? Det kanske är dags att titta
närmare på arbetsmiljö och arbetets innehåll
innan beslut om längre arbetsliv blir realitet.

VI FÅR MÖTA TVÅ olika ingångar. Björn Lind-
blom tränar på pensionärlivet genom att ar-
beta en dag kortare arbetsvecka, men med 90
procent av lönen. Det blir en mjuk övergång,
tycker han.

För Marianne Kallipoliti Arvidsson fanns
aldrig något val – för att dryga ut sin låga
svenska pension tvingas hon jobba vidare
som keramiklärare i Grekland där hon bott
de senaste 26 åren. Men hon är nöjd med
sitt val, arbetet är kul och hon kan arbeta
lagom många timmar för att få ekonomin
att gå ihop.

KONSTNÄREN SIV APPELQVIST, 92, har varit
representerad på Liljevalchs vårsalong sex
gångar. Och enligt konsthallens chef kom-
mer hon att vara representerad så länge hon
väljer att skicka in alster till uttagningen
varje år. När hon sätter sig vid målarduken
växer bilderna fram. "Jag blir själv förvånad
att det blir något", säger hon.

I DETTA NUMMER AV Här&Nu möter vi
också två personer som delar erfa-
renheter av flykt undan krigets härj-
ningar. Eila Wictorzon kom som
finskt krigsbarn till Sverige 1944.
Omran Alshekh Mohammad vet
också vad det innebär att tvingas
lämna sitt hemland Syrien,
sin familj och försöka skapa
sig ett nytt liv på en främ-
mande plats. För två år
sedan satt han i en överfull
gummibåt som korsade
Medelhavet.



ULLACARIN TIDERMAN
REDAKTÖR

500 000 måste anställas i välfärden

En halv miljon personer inom vård och omsorg kommer att behöva rekryteras för att klara välfärden. Det slår Sveriges kommuner och landsting, SKL, fast i en ny rapport.

Enligt SKL kan kommunerna åtgärda behoven till viss del med förändrat arbetssätt. Om fler arbetar heltid, pensionsåldern flyttas fram och om ny teknik används i vård och omsorg kan man minska behovet med cirka 180 000 personer.



FOTO: ISTOCKPHOTO

1850

... ålderspensionärer (65 år eller äldre) var hemlösa i Sverige under 2017. 61 procent av dessa hade varit hemlösa i mer än ett år. En tredjedel hade varit hemlösa längre än tio år. En majoritet av de hemlösa äldre har omfattande behov av vård och omsorg och är i behov av samordnade insatser från flera aktörer.



FOTO: MELKER DAHLSTRAND/SVERIGES RIKSDAG

Partiernas löften till Sveriges äldre

► Många partier vill se ökad bemanning i äldreomsorgen

Regeringen avslöjade redan under hösten 2017 sin satsning på att helt ta bort pensionärsskatten – skatteflyktan mellan pensionärer och löntagare – fram till år 2020. Nu har övriga riksdagspartier haft möjlighet att ta fram sina valprogram och löften inför riksdagsvalet den 9 september 2018.

Här & Nu har pratat med riksdagsledamöter från samtliga riksdagspartier

för att ta reda på partiernas viktigaste äldrefråga.

De flesta partier fokuserar på äldreomsorgen och vill öka bemanning, tillgång på platser och förbättra maten. Dessutom vill Vänsterpartiet ta bort vinstintressen i äldreomsorgen, Liberalerna fokuserar mycket på åldersdiskriminering och Moderaterna vill satsa på dem som är mest sjuka medan Kristde-

mokraterna prioriterar boende för äldre.

Partierna har svarat mycket mer utförligt på frågorna än vad som framgår av texterna på sid 7 och 10, men Här&Nu har av utrymmesskäl varit tvungna att korta ner svaren till nuvarande form.

De flesta som svarat är ledamöter i riksdagens socialutskott och den i sitt parti med ansvar för äldrepolitiska frågor.

TEXT: PIERRE EKLUND

Här&Nus frågor till partierna

- 1) Vilken är er viktigaste äldrefråga inför valet 2018?
- 2) Varför har ni valt just den frågan?
- 3) Hur har ni tänkt att genomföra det rent politiskt?

Centerpartiet – trygg ekonomi

Solveig Zander, riksdagsledamot socialförsäkringsutskottet

- 1) Ekonomiska förbättringar för de äldre som har det allra sämst.
- 2) Det är den fråga vi ser som mest akut. Främst är det äldre ensamstående kvinnor som är mest ekonomiskt utsatta.
- 3) Höja pensionen för pensionärer som har enbart garantipension eller låg inkomstpension. Se över vad som



ingår i försörjningsstöd, existensminimum och förbehållsbelopp för äldre. Vi vill se över högstnadsskyddet för äldre. Vi föreslår att skatten för äldre sänks i flera steg, och att gränsen för när man börjar betala statlig inkomstskatt höjs. Vi vill även höja LAS-åldern, sänka arbetsgivaravgifter för äldre och dubbla jobbskatteavdrag från det år man fyller 65 år.

Kristdemokraterna – boende för äldre

Jakob Forssmed, vice partiordförande och riksdagsledamot

- 1) Känna trygghet i ekonomi och att det finns äldreboende. Vi föreslår morot och piska för att kommuner ska bygga fler äldreboenden och en lagstadgad äldreboendegaranti för alla över 85 år. Vi vill att den så kallade pensionärsskatten tas bort och att garantipension och BTP höjs.
- 2) Det är orimligt att äldre som känner att de inte kan bo kvar hemma



nekas annan boendeform. Vi måste förbättra de sämst ställda pensionärernas ekonomi. Personer som arbetat ett helt liv ska inte betala mer i skatt än de som jobbar i dag.

- 3) Vi gör hårda prioriteringar och lovar inte allt till alla. Vi sparar på andra områden och höjer vissa skatter för att få råd med satsningar på äldre. Vi prioriterar äldre frågor högt.

Liberalerna – åldersdiskriminering

Barbro Westerholm, riksdagsledamot socialutskottet

- 1) Kampen mot åldersdiskrimineringen. Ålderismen och åldersdiskriminering är en viktig orsak till en rad problem som åsrika människor möter.
- 2) Åldersdiskrimineringen leder till att de som vill arbeta längre inte får det, att byggande av äldreboenden inte prioriteras och att näringsriktig mat och måltider för åsrika inte priorite-



ras. Insatser som åsrika människor gör som anhängvårdare, medlemmar i pensionsorganisationer, skolgårdsvakter etc ses inte som en tillgång. Listan kan göras längre.

- 3) Utvärdering av åldersdiskrimineringslagen innebär bland annat analys av diskrimineringsombudsmannens alla anmälningar om åldersdiskriminering.

ALLTID 60 DAGAR
ÖPPET KÖP

ENGELSONS

ALLT FÖR ETT AKTIVT FRILUFTSLIV!
BESTÄLL PÅ www.engelsons.se eller ring 0346-71 38 40

HERR/DAM



550:-



HIGH MOUNTAIN

Skaljacka BAS - Art nr 2710

Vind- och vattentät allroundjacka med andasfunktion. Tvåvägs dragkedja med vindslå. Inrullningsbar, avtagbar huva. Bröstkicka, sidfickor samt innerfickor. Ställbara ärmslut och nederdel. Meshfoder i ryggen för bra ventilation. **Färg:** Svart, Grön, Royalblå, Röd.

Herrstl. C48-64. **Damstl.** 36-48.

Våra mest köpta
SKALPLAGG!

HERR/DAM

349:-



Skalbyxa HIGH MOUNTAIN

Vind- och vattentät skalbyxa i överdragsmodell. Dragkedja ända upp till knät för att lättare kunna ta på och av med kängor/stövlar på. Ställbar nederkant. Resår i midjan med hållor samt gylf med dragkedja och knapp. Sidfickor med dragkedja.

HERR - Art nr 6224 • Stl. C46-64, D96-112.

DAM - Art nr 6223

Normal längd: Stl. 34/36-50/52.

Kort längd: (ca 5 cm KORTARE) Stl. 34/36-50/52.

HERR/DAM



475:-



Fritidsbyxa SYLARNA

Otroligt sköna och funktionella softshellbyxor med 4-vägsstretch. Kraftig kvalitet som torkar snabbt. Mjuk och lätt ruggad insida för optimal komfort. Förstärkt med dubbelt tyg på utsatta partier. Smuts- och vattenavvisande.

HERR - Art nr 4105 • Färg: Svart/Grön. **Stl.** C46-58.

DAM - Art nr 4104 • Färg: Svart/Rosa.

Normal längd: Stl. 36-46.

Kort längd (5 cm KORTARE): Stl. 36-46.



HERR/DAM

395:-

Jacka SOFTSHELL

Mjuk och smidig softshelljacka för vardag och friluftsliv. Vind- och vattenavvisande med andasförmåga. Löstagbar huva samt ställbar vidd i ärmslut och nederkant.

HERR - Art nr 2490 • Stl. S-3XL.

DAM - Art nr 2491 • Stl. S-48.



375:-
Strumpa på köpet!

Walkingsko ASIGE

Smidig och lätt allroundsko för promenader, jobb och fritid! Lätt och följsam men ändå stabil sko. Bra hälgrepp, ventilerande, vridstyt och stötdämpande sula. Anpassad efter nordiska storlekar. **Vikt:** 365 g/sko.

HERR/DAM Svart/Röd - Art nr 4518 • Stl 37-46.

HERR Blå - Art nr 4557 • Stl. 41-46.

DAM Cerise - Art nr 4558 • Stl. 37-41.



450:-
Strumpa på köpet!

High Mountain

Midkänga ÅKULLA - Art nr 4519

Slitstark och bekväm allroundkänga för lättare vandring och friluftsliv. Här får du mycket känga för pengarna. Stabil och vridstyt. Vattenavvisande och extra slitstark tack vare textil i Ripstop. Anpassad efter nordiska storlekar.

Färg: Svart **Skaft höjd:** ca 17 cm.

Stl. 37-46.

Rek pris 1100:-

650:-
Strumpa på köpet!



Salomon KINCHEGA

En mångsidig och skön hiking- och fritidssko med hög prestanda och komfort. Lätt, smidig och ventilerande. **Contagrip®** yttersula ger extra bra fäste på alla underlag och hög slitstyrka. Salomons specialutvecklade hälgrepp **Sensifit®** för bästa passform. **Vikt:** ca 340g/sko.

HERR - Art nr 5950 • Stl. 40-48.

DAM - Art nr 5951 • Stl. 36-41½.

HERR/DAM



199:-

FLEECEVÄST

Lätt och smidigt förstärkningsplagg i mjuk och funktionell fleece. Två rymliga sidfickor med dragkedja samt hel tvåvägsdragkedja. Något längre baktill. Dammodellen är något insvängd i midjan.

HERR - Art nr 6138

Färg: Svart, Marinblå. **Stl.** S-5XL.

DAM - Art nr 6139

Färg: Svart, Marinblå, Offwhite. **Stl.** 36-50.

HERR/DAM



299:-

Fleecejacka RAMNARED

Mjuk och skön fleecjacka med stickad utsida och mjuk fleece på insidan. Använd som en lättare jacka, förstärkningsplagg eller som en kraftigare tröja inomhus. Två sidfickor med dragkedja.

HERR - Art nr 4676 • Färg: Blå, Antracitgrå • **Stl.** S-3XL.

DAM - Art nr 4677 • Färg: Blå, Lila • **Stl.** 34/36-50/52.



4-PACK

300:-

Piké CLASSIC - Art nr 5800

Mjuk och skön pikétröja i mycket hög kvalitet. Rak modell i både dam och herr.

HERR • Stl. S-3XL. **Färg:** Turkos, Grön, Lila, Lime, Vit, Röd, Svart, Kakigrön, Blå.

DAM • Stl. 34/36-50/52. **Färg:** Turkos, Grön, Lila, Lime, Vit, Röd, Kakigrön, Svart, Cerise.

Vårt pris 129:-/st • 2-pack 200:- • 4-pack 300:-

Vi reserverar oss för eventuella tryckfel samt slutförsäljning.

engelsons.se

Här&Nus frågor till partierna (forts. från s 7)

- 1) Vilken är er viktigaste äldrefråga inför valet 2018?
- 2) Varför har ni valt just den frågan?
- 3) Hur har ni tänkt att genomföra det rent politiskt?

Socialdemokraterna – äldreomsorg

Catharina Bråkenhielm, riksdagsledamot socialutskottet

1) Grunden till bra omsorg är att det finns tillräckligt med personal med adekvat utbildning. Att få hjälp med det som man själv har behov av. Att få välja vad och när man ska äta.



Fysisk aktivitet är viktigt och en önskan är att fysioterapeuter ska ingå i äldreomsorgen. Att fylla äldreboenden med liv, rörelse och aktivitet, gärna med fler utbildade vårdhundar.

2) Att man som äldre och i behov av stöd ska få fortsätta leva sitt liv som tidigare. Att få god mat lagad på plats är ett viktigt mål då undernäring är ett av de största problemen i äldreomsorgen.

3) Mer personal inom äldreomsorgen så man hinner med mer än det basala. Rätt utbildad personal, som får vara med och bestämma och utveckla, skapar bra boendemiljöer.

Moderaterna – äldreomsorg

Katarina Brännström, riksdagsledamot socialutskottet

1) En trygg och värdig vård är viktigast. När vi är som sva-gast behöver vi mest stöd.



med riskerar den sämsta vården.

2) Det handlar om de mest sjuka äldre som ofta är multi-sjuka och kroniker. Det måste bli bättre vård med en sammanhållen vård och omsorg. Det är allvarligt att dessa patienter ofta hamnar på akuten och sen bollas runt inom vård och omsorg och där-

3) Vi prioriterar att försöka åstadkomma en sammanhållen vårdkedja för de mest sjuka äldre. Moderaterna satsar i vårt budgetalternativ 500 miljoner kronor år 2019 och därefter 800 miljoner kronor per år i syfte att förbättra det samlade omhändertagandet av de mest sjuka äldre.

Sverigedemokraterna – trygg ekonomi

Per Ramhorn, riksdagsledamot socialutskottet

1) Höja bostadstillägget och garantipensionen samt slopa pensionärsskatten. Vi vill införa bindande krav på bemanning dygnet runt på äldreboenden, inför matreform inom äldreomsorgen med minimikrav om nylagad och näringsrik mat. Vi vill erbjuda kostnadsfri slutenvård för personer som är 85 år och äldre och öka tandvårdsbidraget.



2) Dagens pensionärer är de som byggt Sverige och gjort det till ett fantastiskt land att leva i. Samhället har därför en skyldighet att inte kompromissa med pensionärsers ekonomiska och sociala trygghet och de ska garanteras pensioner som de kan leva på.

3) Detta är något som vi prioriterar i både vår politik och i vår budget.



Vänsterpartiet – äldreomsorg

Karin Rågsjö, riksdagsledamot socialutskottet

1) En jämlik äldreomsorg och äldres rätt till plats på äldreboende.



Äldreomsorg och kommuner behöver tillföras resurser, personalens arbetsvillkor förbättras och vinstintressena i äldreomsorgen tas bort. En bra äldreomsorg är även en viktig jämställdhetsfråga då merparten av personalen är kvinnor.

2) Dagens och framtidens äldreomsorg berör oss alla. På grund av bland annat den rådande bristen på boenden i många kommuner är det inte ovanligt att äldre nekas plats.

3) Kommunerna behöver ökade anslag för att anställa mer i äldreomsorgen. Äldreboendet ska vara öppet och en resurs för äldre i området. Det bör inte finnas möjlighet för kommuner att neka äldre plats på boenden.

VÄLJARBAROMETERN

■ Så här såg väljarnas partisympatier ut enligt Novus/SVT i februari:

Socialdemokraterna 28,4 procent
Moderaterna 23,7
Sverigedemokraterna 17,1
Centerpartiet 8,8
Vänsterpartiet 8,1
Liberalerna 4,6
Miljöpartiet 4,3
Kristdemokraterna 2,7



Äldrepolitik – detta vill SKPF Pensionärerna

Nu finns SKPF Pensionärernas politiska plattform för 2018 att beställa från kansliet. Där presenterar förbundet sina prioriterade äldrefrågor. Här följer en sammanfattning av frågorna:

PENSIONÄRSSKATTEN

I Sverige betalar många pensionärer fortfarande högre inkomstskatt än löntagarna. Det bidrar till att gapet mellan sista lön och första pension, som redan är för stort, blir ännu större. Pension ska beskattas på samma sätt som andra inkomster!

PENSIONSSYSTEMET

Pensionspengarna räcker inte till och om inget görs kan vi räkna med stadigt försämrade pensioner i framtiden. Det behövs mer pengar i systemet. Hela pensionssystemet måste ses över!

SJUKERSÄTTNINGEN

Sjukersättningen ska räknas upp med lönerna och beskattas på samma sätt som andra inkomster!

JÄMSTÄLLDA PENSIONER

I dagens Sverige tar kvinnans genomsnittliga pension slut 16:45 om mannens räcker hela dygnet. Arbetet för ekonomisk jämställdhet får inte ta slut vid 65 års ålder!

VALFRIHET I ÄLDREOMSORGEN

Vi vill ha valfrihet inom äldreomsorgen och äldreboenden. Med det menar vi att alla utifrån sina egna personliga behov ska få välja vilket innehåll de vill ha i omsorgen. Kvalitet och bemanning inom omsorgen och ett bra anpassat boende är grundläggande krav oavsett utförare!

ÖKADE RESURSER TILL ÄLDREOMSORGEN!

Som pensionärer måste vi kunna lita på att äldreomsorgen har den personal och de resurser som krävs för att ge oss den vård och omsorg som vi behöver. Satsa på välfärdsjobben med bättre löner, arbetsvillkor och kompetensutveckling!



Smidigt och enkelt

Helsingfors-kryssning
två kvällar ombord och en heldag i land

310:-

Prisex per person i Insidehytt

1000 upplevelser

Helsingfors handlar om stilsäker shopping, spännande utställningar och goda matupplevelser. Låt grannhuvudstaden förtrolla dig.

Lite mer hjärta



Boka på Vikingline.se



FOTO: ISTOCKPHOTO

Det blir ingen PSA-screening

Det blir ingen screening med PSA-prov för män. Socialstyrelsen anser inte att kunskapen om testet är tillräckligt. Och man menar att en allmän provtagning skulle leda till att många män skulle behandlas i onödan och drabbas av biverkningar av behandlingen.

– Vår bedömning är att nyttan med prostatacancerscreening i dagsläget inte tydligt skulle överväga de negativa effekterna, säger Lars-Torsten Larsson, avdelningschef på Socialstyrelsen och ordförande i screeningrådet.

De flesta som behandlas drabbas av erektionsproblem. Urinläckage och ändtarmsbesvär är andra vanliga, bestående biverkningar som kan påverka livskvaliteten mycket.

Många verkar frukta frukt

Livsmedelsverket rekommenderar att vi äter 500 gram frukt och grönsaker per dag, men genomsnittssvensken äter bara 362 gram. Skillnaderna mellan de grupper som äter minst och de som äter mest är mycket stora, visar data från initiativet Kostministeriet.

Gummibandet bygger starkare rygg & axlar

Här&Nu:s träningsexpert Michail Tonkonogi tipsar om enkla övningar som gör dig stabilare och säkrare i vardagen. Denna gång tränar vi rygg- och axelmuskulatur.



Sittande träning med gummiband

Muskler som tränas: Främst övre delen av rygg-muskulaturen och bakre delen av axelmuskulaturen

Utförande:

1 Utgångsposition: Sitt på golvet med fötterna ihop och ett gummiband säkert förankrat runt fötterna. Armarna sträcks framåt och händerna

2 Dra in händerna mot kroppen på "1–2–3", håll en kort paus på "4" och återgå till utgångspositionen på "5–6–7–8". Utför 8–12 repetitioner. Vila 1–2 minuter och upprepa setet. Gör 2–4 set.

SKAFFA SENIOR POWER

■ Övningarna på detta uppslag är tagna ur Helena Bellardinis och Michail Tonkonogis bok Senior Power, om styrketräning för äldre. Medlemmar i SKPF Pensionärerna kan köpa boken till rabatterat pris, 229 kr (ordinarie pris 279 kr). Mejla din beställning till info@sisuidrottsbocker.se och ange kod HÄRNU för att få rabatten.



Låt lusten styra valet

Människokroppen är inte bara byggd för att klara av fysiskt arbete, den har också ett allsidigt rörelsebehov. Rörelsen som smörjmedel är väsentlig för att muskler, senor, senfästen och ligament ska fungera på ett tillfredsställande sätt.

För att stärka skelettet och för att hjärtat ska orka pumpa runt syrerikt blod och näringsämnen till kroppens alla muskler behöver vi röra på oss.

Forskning säger till och med att det är lika farligt att inte göra något som att röka. Och för många människor med olika sjukdomar: diabetes, ledbesvär, depression, ja till och med vid en så svår sjukdom som MS, höjs livskvaliteten med vardagsträning. Med daglig träning känner de sig friskare. Motion och träning är helt enkelt livsnödvändig för din hälsa.

MEN DET SOM OFTAST glöms bort är lusten och glädjen, källan till varför motion och träning lockar så många utövare. När vi går, dansar, joggar, simmar eller cyklar, när hjärtat slår och musklerna arbetar, är vi levande på ett påtagligt sätt. Det känns, vi svettas och andhämtningen ökar.

Det är dessutom en enkel väg till hälsa. Och det spelar inte så stor roll vad man gör. Det viktiga är att man gör något.

HJÄRTAT KÄNNER IGEN skillnad på vilken rörelse man gör. Trädgårdsarbete eller att leka med barnen kan ge lika mycket som en joggingrunda.

Smygträning eller vardagsträning, som den korta promenaden till bussen på väg till jobbet, att ta trapporna i stället för hissen, trädgårdssysslor och städning, räcker gott och väl. Att ta en daglig långpromenad med hunden, duger lika bra för den allmänna hälsan och stärker hjärtat lika bra som att botanisera bland träningsinstitutens olika träningsprogram.



ULLACARIN TIDERMAN
REDAKTÖR

Vardagsmotion bättre än väntat

MOTION Rör på dig lite grand varje dag och du blir inte bara friskare utan du minskar också risken att dö i hjärtkärlsjukdomar med en fjärdedel. I en studie från Karolinska institutet har forskare kunnat visa att vinsterna med fysisk aktivitet på låg intensitet, som att stå, gå eller utföra hushållssysslor, kan vara större än man tidigare trott.

Det räcker att ersätta en halvtimmes stillasittande om dagen med vardagsaktivitet för att nå dessa effekter, visar studien som publicerats i tidskriften Clinical Epidemiology.

Man vet att måttlig till intensiv fysisk aktivitet har positiva effekter på hjärta och kärl, men att de goda effekterna också skulle gälla för vardagsmotion har inte varit lika klart.

Forskarna analyserade hur olika nivåer av fysisk aktivitet hos 1 200 personer över hela Sverige påverkade dödligheten i bland annat hjärtkärlsjukdom 15 år senare.

Unik studie

– Det här är en unik studie eftersom vi har kunnat följa ett stort antal personer med objektivt mätt fysisk aktivitet i upp till 15 år. I tidigare studier har man frågat om fysisk aktivitetsnivå, men det kan leda till felrapportering eftersom det är svårt att komma ihåg exakt hur länge man har suttit stilla och hur mycket man har rört sig, säger Maria Hagströmer, universitetslektor vid institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle vid Karolinska Institutet och ansvarig för studien.

Det studien visar är att hälsovinster är stora också för vardagsaktivitet.



FOTO: ISTOCKPHOTO

Genom att ersätta en halvtimmes stillasittande om dagen med vardagsaktivitet beräknas risken att dö i hjärtkärlsjukdom minska med 24 procent.

Genom att ersätta en halvtimmes stillasittande om dagen med vardagsaktivitet beräknas risken att dö i hjärtkärlsjukdom minska med 24 procent.

Farligt stillasittande

Högre effekt fick den som i stället för att sitta still ägnar tio minuter åt måttlig till intensiv fysisk aktivitet om dagen. Då minskar risken för hjärtkärlsjukdom med 38 procent, medan 30 minuter om

dagen minskar risken med hela 77 procent, enligt beräkningarna.

Tidigare studier har visat att om man sitter stilla mer än tio timmar per dygn är risken 2,5 gånger att dö i förtid om man jämför med personer som sitter stilla mindre än 6,5 timmar per dag.

Hjärtkärlsjukdom är den sjukdomsgrupp som orsakar flest dödsfall i Sverige.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

RUNDALE SLOTT

JUGENDHUS I RIGA

RIGA &

RUNDALE SLOTT

Riga är världsmetropol för Jugendarkitekturen. Ingen annan stad har bevarat så många fantastiska hus som byggts i denna stil. Rundale Slott är det mest betydelsefulla minnesmärket i barock- och rokokostil i Lettland. Slottet är idag ett museum och inrett med tidsenliga möbler. Följ med på en gruppresa till Riga och Rundale slott – allt ingår!

GRUPPER

Om min 20 och
max 35 personer

GRUPPRESA TILL RIGA & RUNDALE SLOTT

PRISEX 3350:– per person.

Ingår: del i B2-hytt, sjöfrukost t/r, middag ombord t/r, bussresa med svensktalande guide, 1 natt på Tallink Hotel Riga, middag och luncher i land, inträde till Rundale Slott.

För bokning kontakta senioransvarig: 08-666 34 87



Minska dina smärtor genom att förbättra blodcirkulationen

Med cirkulationstränaren ProMax kan du motverka stela leder och skador och få bättre fot- och benhälsa.

ProMax cirkulationstränare ger fysiskt välbefinnande och den

- ökar blodcirkulationen
- hjälper mot svullna och kalla fötter
- hjälper mot ledsmärta och svullna leder
- minskar stelhet och ökar rörligheten
- hjälper mot inflammationstillstånd i benen

Alla kan använda cirkulationstränaren*

ProMax är enkel att använda och styrs lätt med medföljande fjärrkontroll och dansk bruksanvisning. Placera dina bara fötter på de två fotplattorna och sätt dig till rätta bekvämt så att du kan slappna av i hela kroppen.

Cirkulationstränaren ProMax använder elektroniska impulser av både Ems- och Tens-typ för att stimulera nerver och muskler, så att de först drar ihop sig och sedan slappnar av. Det förbättrar blodtillförseln, syresättningen och cirkulationen samt avlägsnar avfallsämnen från ben och fötter. Du kommer snart att upptäcka att blodet strömmar ut i fötterna, och efter regelbunden användning får detta en gynnsam effekt på hela kroppen, så att även exempelvis idrottskador läker snabbare.

*Om du använder pacemaker eller är gravid bör du rådgöra med din läkare före användning.

Säg adjö till ett liv med smärta

ProMax kan återge dig livet och glädjen. Ledvärk, trötthet och ömma leder gör livet besvärligt och smärtsamt. Så behöver det inte vara.

Cirkulationstränaren ProMax är en kliniskt testad och godkänd medicinteknisk produkt (MDD-certifieringsnummer 1110CE), och tekniken är känd och används på sjukhus och av behandlare sedan 30 år tillbaka.

Passar särskilt bra för dig som har gångproblem, mindre aktiva och skadade idrottare och för alla som har problem med blodcirkulationen och smärtor i benen.

www.promax-se.com
Beställ här



ERBJUDANDE:
kr. 1.299:-

Begränsad tid


CirculationProMax
ProMax cirkulationstränare ger fysiskt välbefinnande

- får igång blodcirkulationen medan du sitter bekvämt hemma i fåtöljen.



Köp nu och SPARA 1.000 kr.

Om du köper cirkulationstränaren ProMax inom 14 dagar får du en ledvärksgel till ett värde av 300 kr. med på köpet utan extra kostnad.

(Gelen passar perfekt att smörja fötterna med före användning av cirkulationstränaren för att ge ökad effekt)

Därför sparar du 1.000 kr. jämfört med normalpriset på 1.999:- + 300 kr.

Normalpris: 2.299 inkl. ledvärksgel

Specialpris: kr. 1.299:- INKL. KOSTNADSFRI 150 ml ledvärksgel

SPARA 1.000:-
Så långt lagret räcker

Förpackningen innehåller ALLT du behöver för att få igång blodcirkulationen:

- 1 cirkulationstränare
- 4 gratis elektrodkuddar för kroppen
- 1 fjärrkontroll + batterier och kontakt för 220 V
- 1 gratis fotgel
- 1 svensk bruksanvisning



EMS-impulserna skickas genom dina fötter för att öka blodcirkulationen och minska smärtor.



Tens-elektrodena ger målinriktad smärtlindring i rygg, axlar, nacke, armbågar och knän. De sätts bara där du har ont och kan sedan fjärrstyras. Intensitetsnivån kan ställas in från 0 till 99. Nybörjare rekommenderas att börja på en nivå runt 20. LCD-skärmen visar hela tiden nivån, och enheten stoppar automatiskt efter 25 minuter. Kom ihåg att dricka rikligt med vatten!



Beställ på
www.promax-se.com

UTÖKAD GARANTI:

Vi ger utökad garanti i 3 år och 90 dagars full returrätt på vår ProMax Cirkulationstränare eftersom vår produkt är mycket effektiv, håller hög kvalitet och har dokumenterad effekt och vi vill att du ska vara 100-procentigt nöjd med din apparat.

Skynda dig att beställa ProMax Cirkulationstränare. Det låga introduktionspriset på 1.299:- **inklusive 4 GRATIS kuddar och ledvärksgel** gäller bara under en begränsad period.

BESTÄLLNINGSKUPONG

Beställ på tel. 040 674 1849 eller
www.promax-se.com
eller skicka kupongen nedan:

 **Ja!** skicka mig ProMax Cirkulationstränare för 1.299:- inkl. gratis ledvärksgel.

JAG HAR 3 ÅRS GARANTI OCH 90 DAGARS FULL RETURRÄTT.

129 kr. i porto/expeditionsavgift tillkommer på medföljande faktura

10009

Namn: _____

Adress: _____

Postnr: _____ Postort: _____

E-post: _____ @ _____

Tel: _____

Frankeras ej.
Mottagaren
betalar portot.

HealthZone

SVARSPOST
20589510
208 00 Malmö

Två användares omdömen:



“Tack vare min cirkulationstränare lever jag i dag ett mycket mer aktivt liv. Den har minskat mina smärtor och gett mig livslusten tillbaka.”

- Elena 76 år



”Min ProMax cirkulationstränare har blivit en del av min fasta kvällsritual. Jag använder den en halvtimme medan jag läser eller ser på tv. Jag vill rekommendera den till alla.”

- Greta 82 år

Jobba vidare? Bara om det är kul

JOBBA LÄNGRE Bli pensionär direkt eller jobba vidare?

Samhället vill att vi jobbar längre, men då måste arbetslivet anpassa sig, menar Kerstin Nilsson, forskare som utbildar kommunala chefer i åldersmedvetet ledarskap.

Hur vi väljer beror mycket på hur jobbet ser ut. Och fritiden.

Befolkningspyramiden ser mer ut som en tunna än en sockertopp. Allt färre ska försörja allt fler. Och vi blir allt äldre och friskare.

I december kom politikerna överens om att höja pensionsgränserna.

– Det är nog inte så mycket att göra åt. Om vi lever längre så behöver vi jobba längre, säger Kerstin Nilsson, forskare vid avdelningen för arbets- och miljömedicin vid Lunds universitet.

Men vi får inte bara fastna i den kronologiska åldern, menar hon.

– Antalet födelsedagar säger inte så mycket om hur vi klarar vårt arbetsliv. Det är viktigt att se att vi även har en biologisk, social och mental ålder, säger forskaren som leder projekt bland annat i Helsingborgs kommun.

De som vill och kan

Samhället vill. Men vad vill människor själva? Och vad vill arbetsgivarna?

Kerstin Nilsson är docent och doktor i folkhälsovetenskap och doktor i arbetsvetenskap. Hon har forskat om hållbart arbetsliv i över 15 år. Hon och hennes kolleger frågade förra året närmare 12 000 anställda inom sjukvården om de kan och vill arbeta länge. Det visade sig att 43 procent ansåg att de kan arbeta efter 65 år, men det var bara 22 procent som sa att de vill det.

Forskaren hittar fyra överväganden som avgör om man både kan och vill:

För det första är det hälsan, hur man mår och tror sig må när man blir äldre med tanke på ens arbetsmiljö och möjligheterna till återhämtning.



Kerstin Nilsson brukar avsluta sina föredrag med den skämtsamma summeringen att "det handlar inte om pensionen, det handlar om passionen".

För det andra spelar ekonomin roll, förstås. Även om man skulle vilja ta pension så kanske man inte anser sig ha råd, eller vill kunna sätta guldkant på tillvaron.

För det tredje så spelar det roll hur man trivs med arbetskamrater och klimatet på jobbet.

Hur orka till 69 om man är utsliten redan vid 40?

– Det gäller att det finns återkoppling, att de känner sig delaktiga och upplever tillit i organisationen, säger Kerstin Nilsson.

Hos den som har ett mer givande socialt liv på fritiden kan brädan annars gunga över åt det hållet.

– Om jag känner mig utanför på jobbet vill jag kanske hellre vara med min familj, ägna mig åt hobbyn, volontärarbetet eller hitta någon annan nisch.

Hur kul är det?

För det fjärde, ett övervägande om själva uppgiften.

– Kärnan i arbetet. Om jag upplever

aktiviteten som stimulerande och meningsfull, om jag får använda mina förmågor. Eller om jag bara gjort samma sak i 40 år och inte får utvecklas, säger Kerstin Nilsson.

– Viljan är avgörande. Jag har mött dem som är uppemot 75 år, med slitna knän, som bara jobbar på och inte ser något slut, därför att själva arbetsuppgifterna är så roliga.

Följaktligen är det avgörande hur man har det på jobbet. Seniorens är oftast mogenare och mer kompetent, men kan också vara tröttare och långsammare. Klok men sliten, kanske.



HÖJD PENSIONSÅLDER

■ Sex partier i riksdagen kom i december 2017 överens om att höja den lägsta pensionsåldern från 61 till 64 år, och riktåldern från 65 till 66. Det är då man kan få garantipension.

■ Partierna tänker också höja "las-åldern" från 67 till 69, alltså den ålder då arbetsgivaren kan säga upp en anställd på grund av den kronologiska åldern.

■ Reformerna ska genomföras stegvis från 2020. V och SD var inte med på uppgörelsen.

■ Medellivslängden har ökat med tio år sedan 1960 och förväntas fortsätta att öka (SCB).

För att arbetslivet ska räcka längre behöver det anpassas till att vi är olika, menar Kerstin Nilsson.

Utsliten redan vid 40

– Vi kan inte bara titta på de äldre medarbetarna. Sjuktalet ökar bland annat för kvinnor mellan 30 och 44 år, som drabbas av utmattning. Hur ska man orka till 69 om man är utsliten redan vid 40?

Kerstin Nilsson hoppas att rönen från Lund ska användas i det systematiska arbetsmiljöarbetet (Sam) som föreskrivs från Arbetsmiljöverket.

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX

Bra att tänka på framåt 60

Det här är saker som Kerstin Nilsson menar att arbetsgivare och anställda bör tänka på, inte bara inför 60-årsstrecket utan också brett i arbetet för ett hållbart arbetsliv för alla:

Pengarna. I ett antal kommuner, bland annat i Skåne, erbjuds nu grupper av anställda över en viss ålder att få jobba 80 procent av tiden till 90 procent av lönen, med 100 procents fortsatta pensionsavsättningar. 80-90-100-systemet har visat sig sänka sjukfrånvaron och därmed täcka kostnaderna.

Belastningen. Äldre medarbetare kan behöva mindre tungt jobb, bättre balans mellan krav och kontroll, kortare arbetstid, mer återhämtning, rotation mellan arbetsuppgifter, bättre ergonomi.



"Gänget". Den som känner sig som en del i gruppen och delaktig i beslut mår bättre. Det går att jobba med klimatet.

Chefen. Om ledaren är positiv till äldre så sprider det sig. En chef som är positiv till sitt eget åldrande är bättre på att anpassa andras uppgifter, utifrån ålder.

Utveckling. Äldre behöver kanske i ännu högre grad än yngre bli fortbildade, och arbetsinnehållet kan behöva justeras. Kerstin Nilsson berättar om den äldre kirurgen som tänkte gå i pension men stannade när han slapp en del rutinjobb och fick bli mentor åt yngre läkare.

Kortare arbetsvecka ger mjuk övergång



– Att komma till söndagen och veta att i morgon är du extra ledig och kan göra vad du vill. Så jädra skönt, tycker Björn Lindblom, fordonsförare på teknik- och servicekontoret i Strängnäs.

JOBBA LÄNGRE Nu förväntas vi jobba längre än tidigare. Ett antal arbetsgivare testar metoder för att fler ska orka och vilja stanna.

Björn Lindblom i Strängnäs kommun nappade på att jobba 80 procent och få 90 procent av lönen.

– Jag är ledig på måndagar. Så jädra skönt! Det är guld värt!

– Den här dagen gör jag till min egen.

Det är viktigt för Björn Lindblom att få gå efter sitt eget huvud. Han njuter av sina fria måndagar. Inte jobbets, inte familjens, bara hans.

I dag har han använt den friheten till att lämna vindsbråte till sopsorteringen.

– Grejer som har släpat efter, säger Björn med en dialekt som avslöjar att han är stockholmare från början.

Björn har nära till skrattet och ett ungt sätt. Jeans och motorcykel. Barnen tyckte

att det skulle passa ihop med bägelivet att ha en ring i örat, så där sitter den nu.

90 procent i lön

En kollega hade hört ryktas att arbetsgivaren erbjuder medarbetare över 63 med minst tio års anställning att jobba 80 procent för 90 procent av lönen, och ändå få 100 procent avsättning till tjänstepensionen.

Det var inte så känt, men närmaste

chefen informerade sig och sa ja. Björn räknade, och slog till för några månader sedan.

– Vi klarar oss, definitivt. Att jag jobbar kvar ett tag är för den lilla guldkanten.

– Vi lever minimalistiskt, tycker jag. Vi har kommit ifrån åldern när man ska ha en massa prylar. Det finns andra värden här i livet som är mycket viktigare, säger Björn Lindblom.

Att gå ner i arbetstid ger en mjuk över-

gång till pensionärsliv på heltid, tycker han.

Han ser fram emot att plantera och dona i trädgården, har gillat odling sen han som barn petade ner en apelsinkärna och väntade på att trädet skulle växa upp. Han får gå i höst när han fyller 65 men tänker stanna till våren 2019. Till april, när det börjar gro i rabatterna.

Vill orka få ut något av pensionen

Det blev 33 år som skolvaktmästare, och sedan tre år med posttransporter inom kommunen.

– Jag börjar märka i kroppen och ryggen att jag inte orkar på samma sätt som när jag var 25. Vi killar har nog lite svårt att erkänna att det tar emot, och kör kanske ändå in i kaklet i stället.

– Så tanken kom att det kunde vara skönt med några år utan att vara i så risigt skick så man inte får ut något av pensionen.

– Jag skulle kunna jobba till 85, men varför skulle jag det? Jag har sociala kontakter ändå.

Tystnaden i stugan

– Jag tycker att jag har jobbat färdigt, faktiskt. Jag vantrivs inte alls på jobbet, men nu vill jag verkligen göra mer av mina grejer.

Han har alltid jobbat med händerna. Hemma i villan finns verktyg och maskiner. Barn och barnbarn finns, och en stuga i Härjedalen som lockar.

– Kliva upp och gå ut på verandan riktigt tidigt, och höra tystnaden. Det är ett av få ställen där jag får ro i kroppen att läsa en god bok eller fiska.

” Jag orkar inte på samma sätt som när jag var 25.

Björn tycker att en höjd pensionsålder skapar orättvisor. Det drabbar dem som haft slitsamt arbete och behöver gå tidigare än 64. Och yngre som han pratat med ser att dagens seniorer kan lämna jobbet som hittills, men när reformen är genomförd så får de själva sämre villkor.

Han håller med om att det finns saker som arbetsgivare skulle kunna göra för att underlätta för den som vill och kan jobba kvar lite längre. Göra arbetsuppgifterna lättare, låta äldre vägleda nyanställda, säga ja till fortbildning för både yngre och äldre på jobbet.

Själv varvar han ner nu, med fyrdagarsvecka.

– Det är så jädra skönt så det är knappt sant.

Alla får inte

Av kommunens 2 500 anställda är det hittills bara fem personer som fått 80-90-100-upplägget, sedan det infördes 2015. Ytterligare två är på gång, berättar Lars Nykvist, tf HR-chef (personalchef) i kommunen.

– Man har inte salufört det så mycket. Det kostar en del för kommunen, säger han.

Att äldre skulle vara mer sjuka stämmer inte här, det skiljer ytterst lite i sjuktagen. Och han tycker att de mogna kan vara nog så pigga och förändringsbenägna som en del yngre.

– Äldre sitter på en oerhörd kunskap. 80-90-100 togs fram för att kunna ha kvar folk längre. Det är en morot, säger Melissa Ojeda Mayta, HR-specialist i kommunen.

– Vi behöver behålla kompetensen, framför allt. Åldern är mindre intressant.

TEXT OCH FOTO: ROLAND COX



Lars Nykvist



Melissa Ojeda Mayta

Karl-Olov Hedler:

Grundskyddsförslagen räcker inte

Grundskyddsutredningens förslag om förbättringar av garantipensionen och bostadstillägget för pensionärer, BTP, är självfallet positivt som stöd till pensionärer med låga pensioner. Utredningen föreslår ett höjt månadsbelopp för garantipensionen med 200 kronor samt ett nytt behovsprövat tillägg om som mest 700 kronor för ogifta och 200 kronor för sammanboende. Det ger tillsammans som mest 900 kronor mer i månaden för ogift och 400 kronor för gift.

Hade däremot den årliga omräkningen gjorts med inkomstbasbeloppet från 2003, den tidpunkt när man gjorde den senaste översynen av grundtryggheten, hade nivån behövt höjas med 2 400 kronor. I det perspektivet är föreslaget otillräckligt. Att garantipensionen som nu är knuten till prisbasbeloppet medför en systematisk underkompensation.

GRUNDSKYDDsutredningens förslag till förbättringar ger för låg inkomstnivå i grundskyddet, även

”Pensions-systemet behöver reformeras i grunden.”

om man räknar med garantipensionens tilläggsbelopp. För större förbättringar sätter de omvittnat låga nivåerna i den allmänna inkomstpensionen ett tak. Skillnaden i disponibel inkomst (efter skatt) mellan garantipensionens och inkomstpensionens maximibelopp är bara cirka 2 000 kronor.

Hela pensionssystemet behöver därför reformeras i grunden och anpassas till de krav på pensionsnivåer och trygghet som medborgarna har rätt att ställa.

VI FÖRESLÅR I STÄLLET: Förstärk inkomstpensionssystemet genom att det tilldelas större andel av pensionsavgifterna. Och använd kapitalet i AP-fonderna, 1 300 miljarder kronor.

Slopa omräkningsmetoden med följsamhetsindexering och broms och ersätt med en indexering som närmare följer inkomstutvecklingen.



Karl-Olov Hedler,
SKPF Pensionärerna

GRATTIS!

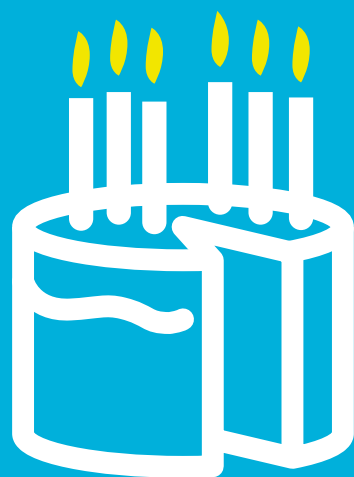
Du har åldern inne.

Alla pensionärer får alltid 10% rabatt på alla tågresor. Dessutom finns massor av billiga sista minuten-biljetter att välja mellan. Köp din resa på sj.se eller i vår app.

Välkommen ombord och trevlig resa!



10%
RABATT



Evening Primrose Oil Eprio

Evening Primrose
En exklusiv kallpressad olja av högsta kvalitet



Nu halva
priset!

Naturmedlet som ger resultat

Eprio har länge varit känd som ”Hälsans Guld” i Kina på grund av sina goda effekter för:

**Muskler o leder
Hormonbalans
Mer energi
Hjärta o Blodomlopp
Bättre sömn
Hud
Hår
Naglar**



**Halva
priset 139:-
för 2 mån.
Plus Protivo
gratis!**



Eprio är en värdefull olja med många hälsofördelar, innehåller bl.a. 10% GLA som främst reglerar hormonbalansen men även andra viktiga funktioner i kroppen. GLA försvagas av mineralbrist och det naturliga åldrandet. Därför är det viktigt med ett direkt GLA-tillskott i form av Eprio.

Eprio är en ren naturprodukt i kapslar om 500 mg utan tillsatser av konserveringsmedel eller färgämnen, endast 10 mg naturligt E-vitamin ingår för ett bättre upptag av Eprio. Framställd under farmaceutisk kontroll GMP. Med Eprio blir du nöjd och inom 4 veckor kan du glädja dig åt det positiva resultatet.

Här är några brev från nöjda kunder:

Nu har jag ätit Eprio i 5 veckor. Mina klimakteriebesvär har minskat, vilket gör att jag slipper svettningar och kan sova mycket skönare. Jag känner mig piggare än på länge. Jag har också blivit mycket gladare. Jag skall fortsätta med Eprio. En mycket nöjd kund. Monica B.

Har ätit Eprio i 5 veckor, har blivit mjukare i leder. Har gått ner i vikt. Även naglarna har blivit starkare. Kommer att fortsätta äta Eprio. Det bästa och mest snabbverkande. Britt N.

Jag har rekommenderat Eprio till många vänner och alla är nöjda. Jag har gått ner i vikt och har nu mycket mera energi och ork. Alla mina besvär med värk i leder är borta. Mår toppen och har inga övergångsbesvär längre. Eva R.

Jag fick värk för 4 år sedan med tidvis mycket smärtor. Efter kuren med Eprio har jag blivit bättre. Mina premenstruella besvär har också minskat. Vikten har reducerats med 5 kg, flera av mina närmaste har sagt att jag förändrats till det positiva. Tack för hjälpen. Synnove S.

Min man som har värk i lederna tar Eprio varje dag. Nu har jag fått artros så nu tar jag också Eprio Rekommenderar Eprio. June W.

Jag vill gärna bekräfta att jag har blivit av med smärtorna av värk som jag hade hela dygnet. Är mycket tacksam för Eprio. Jag rekommenderar Eprio mot trötthet, klimakteriet, och speciellt mot kroppsvärk. Thoril H.

Har ätit Eprio i 1 månad. Värken i höfter är nästan borta. Jag känner mig piggare och har mera ork. Maud L.

Helnöjd med Eprio då naglar och hår har blivit bättre, men det bästa är ändå att mitt eksem har försvunnit. Ann-Margreth B.

Redan efter 2 veckor började jag märka att min vikt gick ner och det bästa med allt är att min migrän är borta, den bryter inte ut, den går tillbaka och detta är jag så tacksam för. Yasmin A.

Mina naglar har återställts helt. Håret börjar växa ut, tidigare gick hårstråna av och håret såg slitet ut! Nu håller jag tummarna för ett tjockt hår! Eprio kommer jag att använda livet ut! Berit K.

Framförallt så har mina svettningar, särskilt på natten, försvunnit. När jag började vägde jag 79 kg och nu väger jag 71 kg ändå åt jag vanlig husmanskost. Jag är en nöjd kund. Marianne J.

**Just
nu!**

Beställ Eprio så får du utan kostnad en två månaders förpackning Protivo Multivitaminer i mjuka kapslar som innehåller 16 vitaminer och mineraler: A, D, E, C, B1, B2, B3, B6, Folsyra, B12, Bio-tin, Pantotensyra, Järn, Zink, Jod och Mangan. Ord. Pris 84:-

Beställ i dag vårt introduktionserbjudande. Du får 1 förpackning med 120 st kapslar som räcker i två månader för halva priset. Endast 139:- (ordinarie pris 278:-). Därefter skickar vi en förpackning varannan månad för 278:- som täcker dagsbehovet för 2 månader. Vi har ingen bindningstid kontakta oss bara 6 veckor efter leveransen om du ej önskar fortsätta. Erbjudandet gäller endast nya kunder. Max 1 per kund. Porto 39:-. Inga andra kostnader tillkommer.

Var vänlig texta.

HN

Faktura 20 dagar

Namn:.....

Adress:.....

Postnr:.....**Ort:**.....

Tel:.....**Underskrift:**.....

Gå in på vår hemsida www.altivo.se och läs mer om Eprio, där kan Du också beställa Eprio och andra kosttillskott, t.ex. vår populära D-vitamin

Altivo Hälsoprodukter AB, Box 138, 457 23 Tanumshede

Ordertel: 0525-601005

Telefontid Måndag till Fredag: 08.00–17.00

Pensionär i Grekland – måste jobba



PENSIONÄR I VÄRLDEN Att flytta utomlands är ett äventyr, men pensionen kan bli en besvikelse.

– Jag ångrar ändå inte en minut, säger svensk-grekiska Marianne Kallipoliti Arvidsson som får vända på varenda euro.

Sedan 1992 är Marianne fast bosatt i Grekland och med grekisk man, son samt två barnbarn.

I december i fjol fyllde hon 65 och

kontaktade inför födelsedagen pensionsmyndigheten i Sverige.

– De förklarade att jag som utlands-svensk måste göra min pensionsansökan

”Det är bara något billigare att leva i Grekland.

via den lokala försäkringskassan som här i Grekland heter EFKA.

– Jag råkade gå till fel kontor och när jag kom rätt skulle det kontoret stänga för helgen. Och när jag sedan väl blev betjänad var det ett stort antal papper och kopior som skulle lämnas in, berättar hon.

I Sverige hann Marianne Kallipoliti Arvidsson bland annat jobba som vårdbiträde samt på en passagerarfärja.

– Min ansökan är ännu inte färdigbehandlad men pensionen torde ligga kring

2 500 kronor i månaden. Har jag tur blir den kanske något större.

Med sig från Sverige till Grekland hade Marianne en examen från det som i dag heter Högskolan för design och konsthantverk i Göteborg.

– Jag är utbildad keramiker och som det har jag jobbat under mina år i Grekland. Först var jag anställd och från 2000 och fram tills nyligen drev jag en egen liten firma.

Ingen garantipension

Några pensionsavsättningar gjordes inte när hon var anställd och inte heller som egenföretagare.

– Min firma hade så små inkomster att jag helt enkelt inte hade råd att betala in till kommande pension. Det behöver man heller inte som konstnär.

Det finns inget som liknar garantipension i Grekland. På grund av den stora ”skulden” har alla pensioner sänkts oberoende av hur stora eller små de var.

– Till exempel: En person som hade 500 euro i pension, vilket inte är mycket, fick sänkt till 350 euro. Med 350 kommer man inte långt. Det räcker inte till mat och hyra och el och det är bara något billigare att leva i Grekland jämfört med Sverige, säger Marianne Kallipoliti.

Däremot finns för närvarande ett bidrag från staten, som alla får och som beräknas utifrån den inkomst man har. Det bidraget når inte upp till existensminimum. Och enligt Marianne Kallipoliti kan det upphöra vid ett regeringsskifte.

Den enda pension Marianne Kallipoliti Arvidsson får är alltså den från Sverige.

– Min man går i pension om två år, då han blir 67. Han har också mestadels frilansat inom sitt yrke så hans grekiska pension blir liten.

Solidaritetsgrupper

Hur går pusslet ihop? Marianne skrattar och förklarar, att det ofta finns en stor solidaritet i Grekland bland de mindre bemedlade.

– Om jag klarar mig vet jag inte, men jag tror det i alla fall. Som konstnär slutar man aldrig att jobba. Men jag undrar hur man klarar sig i Sverige på garantipension. En pension på 7 600 kronor tycker jag låter väldigt lite jämfört med levnads-kostnaderna i Sverige.

– Det finns särskilda små ”solidaritetsgrupper” och min man och jag är med i en sådan. De delar exempelvis ut mat och som medlem kan man själv bidra till klädinsamlingar etcetera.

Marianne och hennes man hyr tre rum (och inhyser ett stort antal katter) för 270 euro per månad i kommunen Keratini, som ligger intill Athens hamnstad Pireus. Exempelvis mat är något billigare än i Sverige.

– Och som pensionär betalar man bara halva priset på lokaltrafiken. Efter vår intervju ska jag faktiskt gå och hämta ut ett resekort, eftersom jag varje vecka sjunger i en nordisk kör inne i Aten.

Fem till tio euro i timmen

Livet i Grekland bjuder, krisen till trots, ibland även på positiva överraskningar. Nyligen fick Marianne Kallipoliti Arvidsson jobb i två kommuner som keramiklärare.

– Lönen ligger bara på mellan fem och tio euro i timmen, men jag stormtrivs med jobbet och har nu närmare 20 timmars undervisning per vecka.

Hade hon stannat i Sverige, skulle Marianne med stor sannolikhet haft det bättre ekonomiskt som senior. Men det fanns inte på kartan.

– Nej, jag är en person som alltid letar efter nya upplevelser.

– Man växer med utmaningarna. Här i Grekland finns en sång som lyder ”Avto pou den sou skotoni sou kanei pio dinatos” eller ”Det som inte dödar dig gör dig starkare”.

TEXT OCH FOTO:
SÖREN VIKTORSSON



UNDERVISAR I KERAMIK

Marianne Kallipoliti Arvidsson jobbar extra ungefär 20 timmar i veckan som keramiklärare.





FOTO: HÅKAN JACOBSSON



”Samlaren”, Siv Appelqvists bidrag till årets Vårsalong på Liljevalchs.

SIV APPELQVIST

Född: 5 september 1925

Familj: Dottern Kristina Appelqvist, keramiker

Bor: Lund

Aktuell: Ställde ut med verket Samlaren på Vårsalongen, Liljevalchs Stockholm. Utställningen avslutades den 25 mars.

VÅRSALONGEN

■ Liljevalchs vårsalong är en jurybedömd utställning som varit en publikmagnet sedan 1921. Till 2018 års Vårsalong kom 2423 ansökningar, juryn valde ut 284 verk av 137 konstnärer.

nom och att kunna leva på, konstaterar hon.

Hon mötte sin man tidigt i livet, de var båda kring 21 när de gifte sig. Och hon har, som brukligt var för många kvinnor, kombinerat sitt konstintresse med ett ”riktigt” arbete, hem och familj. Under många år arbetade hon som mottagningssjuksköterska på en psykiatrisk barn- och ungdomsmottagning i Kristianstad och från den tiden har hon fortfarande flera vänner kvar.

– Jag kallar dem mina barn. De var ju så unga när vi började arbeta tillsammans. Men tänk, nu är de också i 70–80-årsåldern. Två av personerna i den här gruppen som fortsatt att träffas efter pensionen, bland annat i en gemensam bokklubb, deltog också i årets vernissage av Vårsalongen på Liljevalchs i januari.

– Ja, tänk att vi fortfarande träffas. Det är fantastiskt.

”Det gäller att hålla igång”

Hon har funderat över var hon får sina idéer ifrån och konstaterar att motiven bara kommer. Det är en inre fantasi och ett flöde som får sitt uttryck i de bilder som växer fram på duken.

– Jag har funderat på hur jag har tänkt och hur de kommer dit, säger hon, Men den frågan har jag inte kunna reda ut.

Hon har fått höra att hennes målningar är samhällstillvända och så kanske det är, medger hon. Men själv säger hon att om hon bara börjar i en hörna så kan det bli något.

– Jag blir överraskad själv. Att det blir något av det, gör mig förvånad. Men det är roligt.

Kommer du att skicka in nya alster till Vårsalongen 2019?

– Ja, man får se. Så länge jag är frisk och kry och kan sitta ner och jobba. Det gäller att hålla igång medan man kan.

TEXT: ULLACARIN TIDERMANN

” Jag tycker om att sysselsätta mig med något.

Siv – den ofrivillige konstnären

KULTUR När Siv Appelqvist öppnar dörren till sitt hem i Lund, ursäktar hon sig för sin spruckna läpp. Oturligt råkade hon falla över sin rollator dagen innan mitt besök. ”Men det är ingen fara med mig, försäkrar hon och öppnar dörren på vid gavel.

Läppen är sydd med sju stygn, men det hade kunnat gå värre. Det är hon medveten om.

För tio år sedan debuterade hon som konstnär när hon blev antagen till Liljevalchs vårsalong 2008. Då hade Siv Appelqvist precis börjat måla som tids-

fördriv när hennes man blivit sjuklig och sängliggande.

– Han hann med och uppleva att jag blivit antagen till Vårsalongen och gladades mycket åt min framgång, säger hon.

I december 2007, strax efter att hon fått beskedet från Liljevalchs, gick hennes man bort.

– Han var världens bästa, en redig och renhårig man, säger hon. Och en fantastisk kolorist. Det där med färger, det kunde han.

Nu tio år senare har hon varit representerad på Vårsalongen vid sex tillfällen, så även denna gång. Och alla hennes

tavlor har sålts redan första dagen. När hon möter Liljevalchs chef Mårten Castenfors, en av jurymedlemmarna som väljer ut de verk som ska få plats, får hon alltid en kram. Och i en videoinspelning från utställningen har han deklarerat att så länge Siv Appelqvist fortsätter att skicka in tavlor, kommer hon att finnas med.

– Ja, han har ett gott öga till mig, säger hon och skrattar.

Säregen stil

Mårten Castenfors har kallat hennes konstnärliga stil gammalmordernist, en

underfundig, geometrisk, tidskänslig stil med hög kvalitet.

Hon är pigg och alert och det är svårt att tänka sig att denna paranta dam i grå kofta och svart pälskrage börjar närma sig 93.

Redan i dörröppningen fångas man alla vackra föremål, det är uppenbart att man stiger in i ett konstnärshem. Runt om i lägenheten finns tavlor som hennes man, konstnären Börja Appelqvist, målat, här finns skulpturer, bruks- och konstföremål, vackra möbler som hon själv restaurerat och målat. I taket ser man intrikat invecklade pärlprydda lam-

por i egen design. Och i ateljén hänger numera hennes tavlor, de flesta i tusch, men hon använder även akrylfärg.

– Jag har alltid varit lite pysslig. Jag tycker om att ha något att sysselsätta mig med.

Den ofrivillige konstnären

Kanske man kan kalla henne den ofrivillige konstnären. Det var ju inte något medvetet val, eller kall, utan snarare en förlängning på hennes eget konstintresse som gjorde att hon började måla.

– Det finns så otroligt många duktiga konstnärer, men det är svårt att slå ige-

LifeWebs nya cirkulationstränare

- Förbättrar blodcirkulation.
- Stärker muskler och leder

"Detta är verkligen skönt. Man kan känna hur det hjälper! Enklare kan det inte bli!"

Edvin Lön

Specialerbjudande:
600 kr rabatt
åt tidningens läsare.
+ Just nu,
Gratis Present

+ Svensk bruksanvisning



En fantastisk nyhet för fötter och ben som lider av smärta!



Fjärrkontroll.

Du behöver inte böja dig ner för att reglera cirkulationstränaren. Sätt dig bara i stolen och koppla av.



Så enkel att alla klarar av den!

1. Placera LifeWebs cirkulationstränare framför en stol/soffa som du sitta skönt i.
2. Anslut den till ett vägguttag.
3. Tryck på startknappen och välj den effekt som passar dig bäst. Allt kan styras från en fjärrkontroll.
4. Du kommer uppleva en skön stickande känsla i fötterna och känna hur dina muskler arbetar. Om du vill, kan du testa de olika programinställningarna för att hitta det som passar bäst för dig.

Du upptäcker snabbt att blodet strömmar ut i fötterna och blodcirkulationen förbättras i hela kroppen. Den ökade blodcirkulationen gör det möjligt för kroppen att reparera skador och leda näring till hela kroppens muskler och nervceller. Du märker först av de positiva effekterna i fötter och underben eftersom blodkärlen i detta område är ofta små och trånga. Efterhand som du använder cirkulationstränaren, kommer den positiva effekten även kännas högre upp i kroppen.

Härlig och mycket effektiv - rekommenderas!

Vem kan få hjälp av cirkulationstränaren?

Dessa symtom förbättras ofta med LifeWebs cirkulationstränare:

1. Fötter och ben som känns trötta och ömma fötter
2. Nedsatt blodcirkulation
3. Svullna ben
4. Kalla fötter
5. Åderbräck kan förbättras och vanligtvis försvinner smärtan
6. Oro i ben (Restless legs)
7. Kramper

Kramper och smärta - ofta på grund av trånga ådror.



Dålig cirkulation och förslitning.



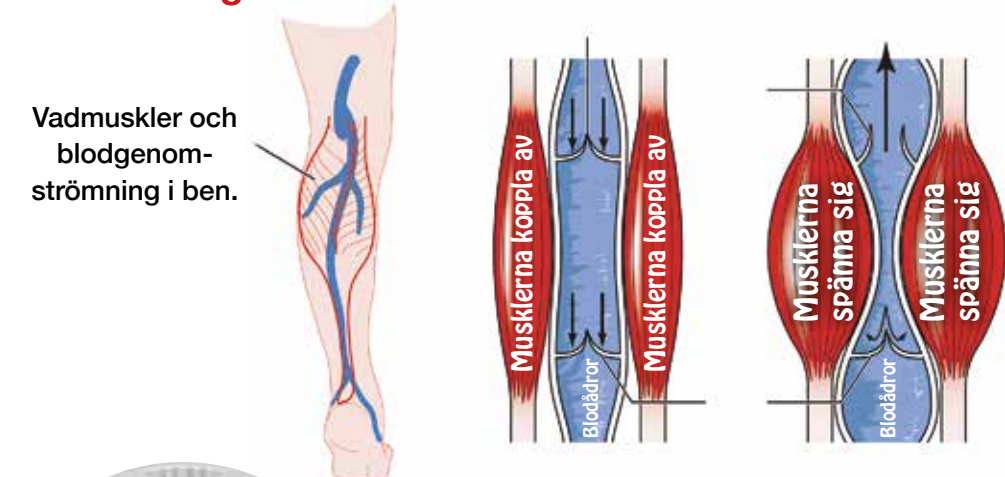
Svullna armar och ben.



Kalla fötter.



Så här fungerar LifeWebs cirkulationstränare:



Cirkulationstränaren får musklerna i dina ben att växelvis spänna sig och koppla av. Denna pump-effekt får blodet att strömma fritt genom alla blodådror och ökar blodets cirkulation, samtidigt som att musklerna blir starkare.

600 kr. rabatt

Nu endast. 1595,- Cirkulationstränarens normalpris är 2195 kr.

Beställ nu med 600 kr rabatt
+ Gratis inläggssulor till ett värde av 249 kr

Beställ direkt på www.LifeWeb.se
eller på tel.: 0 22 35 00 35 2
Med din beställning får du nu ett par allsidiga inläggssulor till ett värde av 249 kr

Gratis Present



Vi förbehåller oss tryckfel och utsålda varor, samt ett begränsat antal gratis presenter.
* Hjärtpatient med pacemaker. Kontrollera med din läkare innan du köper.

Digitala vårdtjänster ska regleras

DIGITAL VÅRD Regeringen vill få bättre kontroll över hur de digitala vårdtjänsterna används och utförs. Därför får Göran Stiernstedt i uppdrag att utreda hur vård via nätet också ska bidra till principen om vård efter behov och fungera långsiktigt.

Regeringen vill också bilda sig en uppfattning om omfattningen och inriktningen av den vård som utförs via nättjänster som Min Doktor, Kry med flera.

Man vill också ha förslag på hur kvaliteten ska kunna följas upp. På detta sätt vill man få bättre kontroll på en relativt ny marknad, som visserligen inneburit en ökad tillgänglighet – men också kan medföra ökade kostnader, att skattemedel används felaktigt, och risker för patienter om de används fel.

Exempelvis upphandlade landstinget i Jönköping digitala läkartjänster från företaget Kry till priset 1 200 kronor för utomlänbesök, som erbjuds över hela landet. Uppgåelsen kom att kosta Stockholms läns landsting sju miljoner kronor det första halvåret.

Ny företeelse

Efter omförhandling sänktes ersättningen från landstinget till 650 kronor per digitalt läkarbesök. Patienten betalar sedvanlig patientavgift oavsett om besöket sker digitalt eller fysiskt.

– Vi måste se till att också digitala vårdmöten omfattas av de regelverk och kontrollsystem vi har



för att säkra patientsäkerhet och se till att vårdens resurser används där de behövs som mest. Det här är en relativt ny företeelse som inte har ett tydligt regelverk i dag så det måste redas ut, säger socialminister Annika Strandhäll.

Ska följas upp

Socialstyrelsen ska redovisa kartläggning och kvalitetsuppföljning i maj 2018 samt redovisa rekommendationer för vilken vård som lämpar sig för digitala tjänster i oktober 2018. Stiernstedts utredning ska presenteras före årsskiftet 2018–2019.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

FOTO: KRY

BATTERIER TILL DINA HÖRAPPARATER DIREKT I BREVLÅDAN!

Storlek 10 GUL	2	5	10
Storlek 13 ORANGE	2	5	10
Storlek 312 BRUN	2	5	10
Storlek 675 BLÅ	2	5	10

2 förp 78:- (39:-/förp)
5 förp 180:- (36:-/förp)
10 förp 330:- (33:-/förp)

Namn:
Adress:
Postnr: Ort:
Tel:
E-post:

Kundservice: **08-442 48 99** eller **info@earstore.se**
Detta pris gäller vid beställning via denna blankett t.o.m. 2018-06-08



- Fraktfritt
- Vi skickar inom 48 timmar
- Kan förvaras cirka tre år
- Faktura bifogas
- 100% kvicksilverfria
- Bättre pris på nätet med koden **HN2-18**



TRANSISTOR RETAIL SWEDEN AB

SVARSPOST
20715881
192 20
SOLLENTUNA

PORTO BETALT
earstore.se
BETALAR PORTOT

SWISS MADE +

ETT MANLIGT PROBLEM

SOM GÅR ATT LÖSA...

...ÄNDÅ ÄR 7 AV 10 MÄN I SVERIGE OBEHANDLADE.



FÖRSTÖRAD PROSTATA



NORMAL PROSTATA

Efter 60-års åldern, ibland tidigare, svullnar prostatan hos de flesta män. Resultatet blir att prostatan successivt klämmer åt kring urinrör och sädesledare. Ofta blir även urinblåsan påverkad. Alla får inte besvär – men väldigt många.

VANLIGA SYMTOM

De tidiga symtomen är lätta att känna igen: Det blir svårare att kissa och tömma urinblåsan, toalettbesöken blir tätare – även på natten.

TESTOSTERON-OMVANDLING

Besvären beror bl.a. på att testosteron, det manliga könshormonet, omvandlas till dihydrotestosteron i prostatan vilket stimulerar tillväxten. Fenomenet kallas godartad prostataförstoring och är helt ofarligt. Men jobbigt att leva med.

7 AV 10 MÄN ÄR OBEHANDLADE

Trots att prostataförstoring är ett både vanligt och väldigt manligt problem, tycker många män att det är obekvämt att prata om. En viktig anledning till att 7 av 10 män i Sverige är obehandlade, egentligen helt i onödan, efter som det går att få hjälp.

I USA TÄNKER MÄN ANNORLUNDA

I framförallt USA men också i Tyskland, Österrike och Schweiz använder många män, med stor framgång, en receptfri medicinalväxt som heter Sabal. Från samma växt tillverkas Sabamin, ett välbeprövat, växtbaserat läkemedel från det schweiziska läkemedelsföretaget Bioforce. Ett bolag startat av forskaren och hälsoprofilen Alfred Vogel.

GODKÄND AV LÄKEMEDELSVERKET

Till skillnad från vanliga läkemedelsföretag arbetar Bioforce inte med några syntetiska substanser utan enbart med väldokumenterade, ekologiska och färska växtextrakt.

Däremot är Sabamin, precis som ett "vanligt" läkemedel, godkänt av Läkemedelsverket i Uppsala. Ett viktigt skäl till att du kan lita på Sabamin.



CIRKA 6:-
PER DAG

ENKLT ATT ANVÄNDA
– EN KAPSEL PER DAG



SABAMIN ÄR RECEPTFRITT OCH
FINNS PÅ ALLA APOTEK OCH HÄLSOBUTIKER.

Sabamin är ett växtbaserat läkemedel använt vid lättare urineringsbesvär orsakade av godartad prostataförstoring, exempelvis nattliga urinträngningar. Kontakta läkare innan behandling för att inte missa eventuellt bakomliggande allvarlig sjukdom. Om besvären kvarstår eller förvärras efter 6 månader kontakta läkare för förnyad bedömning. Läs bipacksedeln noga innan användandet. Sabamin marknadsförs av Bioforce AB, 046-234700, www.avogel.se

ETT ENKLT VAL



Eila Wictorzon är krigsbarn som flydde från Finland till Sverige när hon var fyra år. Omran Alshekh Mohammad tvingades fly för sitt liv från Syrien och arbetar nu på en fabrik i Oskarshamn.

Krig förde dem till Sverige

Som unga tvingades de lämna sina hem när kriget kom. Hon minns larmet och hur de fick gömma sig när bombplanen flög över Finland. Han lämnade Syrien när hans hemstad bombades. Båda hamnade i Sverige.

Eila Wictorzon och Omran Alshekh Mohammad bor i Oskarshamn som har blivit deras hem efter att de båda fått lämna sina krigsdrabbade länder.

Eila Wictorzon, 78, kom till Sverige som krigsbarn från Finland i juni 1944. Då var hon fyra år. Hennes far hade gått bort och mamman var ensam med två döttrar.

– Hon var tvungen att arbeta och försörja sig. Det fanns inte kommunal barn tillsyn. Hon kunde inte ta hand om oss och det fanns inga släktingar heller som kunde ta hand om oss. Jag hade lyckan att tillsammans med min fyra år äldre syster få komma till samma familj, berättar Eila Wictorzon.

Ingen framtid i lägret

Omran Alshekh Mohammad, 20, var 13 år när kriget i Syrien började 2011. När kriget nådde staden där han bodde, flydde familjen till ett flyktingläger i Jordanien. Han trivdes aldrig i tältlägret och

för honom fanns ingen framtid där. Därför tog han det svåra beslutet att lämna föräldrar och syskon för att på egen hand ta sig till Europa. Han berättar om en tuff resa där han fick gå långa sträckor, sova utomhus. En resa som krävde mycket pengar till flyktmugglare. Han tog sig över Medelhavet, från Turkiet till Grekland, i en gummibåt som var överfull med människor.

– Jag var mycket rädd för vatten och kunde inte simma. Det var mycket vågor. Båten som var bredvid oss gick sönder och de flesta dog, säger Omran Alshekh Mohammad.

Han kom till Sverige i januari 2016, fick uppehållstillstånd i 13 månader som sedan förlängdes i två år.

Lång tågresa

Eila har inga upplevelser av attacker men hon minns larmen när landet var hotat.

– När det hände i Finland fick vi rusa ut och lägga oss i ett dike. På vintern lade vi lakan över oss och på sommaren var det mer brokiga filter. Nu hände det ingenting, men jag minns ändå larmet.

Hon och systern Reili åkte tåg från södra Finland in i norra Sverige vid Haparanda och därefter söderut till Oskarshamn.

– Det var en lång tågresa och vi var en stor mängd barn i olika åldrar. På tågen fanns personal från Röda Korset och lottor som tog hand om oss. När vi kom till Oskarshamn stod våra svenska föräldrar där och mötte oss.

I samband med den stora flyktingströmmen 2015 och alla ensamkommande barn blev Eila tillfrågad av olika föreningar att berätta om sina upplevelser och det ser hon som mycket viktigt.

– Totalt lär det ha varit 70 000 finska barn som kom till Sverige. Om man jämför med antalet som har kommit nu, 2014 runt 7000 flyktbarn och 2015 runt 35000, var det en mycket större mängd på 40-talet och Sveriges befolkning var mindre, men ändå tog man emot i hemmen. Var det så att det fanns flera hemmafruar då? Svenska folket ställde verkligen upp.

Skriva för att bearbeta

Nu är det helt annorlunda. Och hon tror att många värnar om att få ha en privat sfär.

– Vi är bortskämda med att det inte är självklart att ställa upp för andra. Någon har sagt att ingen kan göra allting men alla kan göra någonting och det tycker jag är jätteviktigt.

För några år sedan var det en kvinna i Oskarshamn som gjorde en efterlysning i lokal media efter finska krigsbarn och det ledde till att hon fick kontakt med andra och bildade en förening.

– En del hade väldigt mycket upplevelser som de aldrig hade talat med någon om. Jag fick det bra i Sverige, men många hade det helt annorlunda även om de var i en familj.

Eila berättar att många finska krigsbarn delat med sig av sina berättelser i

bokform. Det har hon inte gjort, men hon tror att det är bra och ett råd som hon ger vidare till Omran:

– Det är mycket jobbigt det du varit med om. På något sätt kan det vara bra att skriva ner det, för att bearbeta känslorna och för att kommande generationer ska få veta vad som hänt. Trots att han var 18 när han kom till Sverige upplevde han sig ung på asylboendet där han bodde första tiden.

– Jag önskar att jag hade fått bo hos en familj, för att lära mig språket och ha någon att prata med när jag var ledsen. I början var det mycket svårt, men när jag lärde känna Kent och Britt Lundgren började det bli lättare. De har hjälpt mig med språket, följer med mig till sjukhuset och Migrationsverket.

Han får också öva på språket eftersom han hyr ett rum hos paret Monica och Arne Johansson. Omran studerar gymnasieämnen på Oskarshamns folkhögskola och arbetar på en fabrik.

– Jag vill ha permanent uppehållstillstånd. Jag vill kunna fortsätta att studera. Mitt mål är att bli ortoped.

”Måste klara mig själv”

Eila och Omran har båda flytt från krig men har väldigt olika upplevelser.

– Om min familj varit med hade de hjälpt mig men nu måste jag klara mig helt själv med allt, säger Omran.

Eilas syster hade lovat deras mamma i Finland att ta hand om sin lillasyster.

– Det har hon gjort och gör hon fortfarande. Att ha med sin biologiska familj det måste väl ändå ha varit det bästa. Men vi har haft det bra. Vi lämnades inte ensamma, säger Eila.

TEXT: ANNA SMEDBERG FOTO: KRISTINA WIRÉN

”Vi fick rusa ut och lägga oss i ett dike.”

Långtidsresor till sol och värme!

Flexibla resor till Gran Canaria, Teneriffa & Medelhavet

Resor för er som styr över sin egen tid och gillar fly till varmare breddgrader under vintern. Vi har valt lägenhets-hotell där man lagar egen mat eller har möjlighet att lägga till frukost, middag och all-inclusive i priset. Ni väljer hur länge ni vill vara borta, allt från några dagar till flera månader. Beställ gärna våra broschyrer på 08-54020220.



Prisexempel tre veckor i höst:

priset är per person i sällskap om 2, Lägenhetshotell inkl. direktflyg, bagage och taxitransfer t/r.

Kreta (från Arlanda, Landvetter och Kastrup)

Aghia Marina – Eden Beach *** enrumsvåning, havsutsikt	7.900:-
Stalos – Creta Palm **** enrumsvåning, frukost	11.300:-
Chania – Magia *** enrumsvåning	11.200:-
Rethymnon – Kleoniki Mare *** enrumsvåning	6.600:-
Rethymnon – Bio Suites **** enrumsvåning, halvpension	11.700:-

Mallorca (från Arlanda, Skavsta, Landvetter och Kastrup)

Palmanova – Alua **** enrumsvåning, havsutsikt	10.900:-
Puerto Pollensa – Don Miguel *** tvårumsvåning	7.600:-
Alcudia – Venecia *** tvårumsvåning, pool-utsikt	7.600:-

Cypern (från Arlanda)

Agia Napa – Green Bungalows ** enrumsvåning	6.600:-
Larnaca – Atrium *** enrumsvåning	9.800:-

Rhodos (från Arlanda)

Rhodos stad – Europa ** enrumsvåning	8.600:-
Kallithea – Eden Roc **** dubbelrum, all-inclusive	15.200:-

Turkiet (från Arlanda och Kastrup)

Side – Sunflower *** tvårumsvåning	7.200:-
Side – Can Garden **** dubbelrum, all-inclusive	15.300:-

Costa del Sol (Arlanda, Skavsta, Landvetter Kastrup)

Almuñecar – Chinasol *** enrumsvåning	6.100:-
Almuñecar Playa **** dubbelrum, halvpen., havsutsikt	12.700:-
Nerja – Fercomar *** tvårumsvåning	11.900:-
Torremolinos – Bajondillo *** enrumsvåning	9.800:-
Fuengirola – Stella Maris *** enrumsvåning, havsutsikt	10.400:-
Marbella – Mediterraneo *** tvårumsvåning	10.900:-

Kanarieöarna

Puerto de la Cruz – Masaru **** enrumsvåning, frukost	11.600:-
Puerto de la Cruz – Teneguia *** tvårumsvåning	8.200:-
Las Palmas – Catalina Park *** taksvit	10.700:-
San Agustin – Tarahal ** + tvårumsvåning	10.500:-
San Agustin – Rocas Rojas *** tvårumsbungalow	11.900:-
San Agustin – Folias *** enrumslägenhet, inkl frukost	11.900:-
Playa del Ingles – Corona Blanca *** tvårumsvån., poolvy	9.700:-
Puerto Rico – Porto Novo *** tvårumslägenhet	13.500:-
Puerto Rico – Puerto Plata *** enrumsvåning	8.400:-
Puerto Rico – Corona Cedral *** enrumsvåning	11.600:-
Puerto Mogan – Cordial Mogan Valle, **** tvårumsvåning	14.800:-
Arguineguin – Green Beach *** tvårumsvåning, havsutsikt	14.800:-

RING FÖR BOKNING, RÅDGIVNING OCH BESTÄLLA
BROSCHYRER 08-540 202 20

Hotel
Privatresor precis som du vill ha dem.
RESERVATION

HOTELRESERVATION.SE info@hotelreservation.se Fridhemsgatan 68
112 46 Stockholm

Jag vill att huset ska stanna i släkten

FRÅGA: Jag bor ensam i ett hus som jag ärvt av mina föräldrar. Jag har en dotter som är gift och jag är inte säker på att hon och hennes familj kommer att vilja bo i huset när jag inte längre kan bo kvar. Hur kan jag göra för att huset ska stanna i släkten om min dotter väljer att inte behålla huset?

SVAR: För att vara säker på att saker blir som du vill är det viktigt att du skriver ett testamente. Om jag utgår ifrån att din dotter är ditt enda barn och att du i dag är ogift kommer din dotter enligt lag att ärva huset. Om hon inte vill eller kan behålla huset kan hon när som helst sälja det. Det framgår inte om du har barnbarn men du kan såklart också testamentera huset till dessa om du så vill. Din dotter kommer ändå, så länge barnbarnen är omyndiga, att förvalta deras arv och kan med godkännande från Överförmyndarnämnden i alla fall sälja huset.

Fråga juristen

JAG FÖRESLÅR ATT DU skriver in en hembudsklausul i ditt testamente. Du kan exempelvis skriva att om din dotter inte vill behålla huset så ska den i första hand erbjudas släktingen A, i andra hand släktingen B och så vidare.

Jag rekommenderar också att du i testamentet skriver att priset för huset ska motsvara marknadsvärdet vid tidpunkten för försäljningen. Om priset blir för lågt, t ex motsvarande taxeringsvärdet, blir risken att den som köper till ett lågt pris kanske i stället för att investera tid och pengar i ett långsiktigt ägande, bara spekulerar och köper huset för att det är billigt. Det är också mer rättvist mot din dotter att hon kan få ärva motsvarande det rätta värdet av huset om hon inte kan behålla det själv.

Syftet med hembudet är väl att ge någon i din släkt möjlighet att bo där långsiktigt och därför ta hand om huset på bästa sätt.

JAG VILL OCKSÅ TIPSA dig om att i testamentet göra huset till din dotters enskilda egendom. På så vis kommer hon inte att behöva dela med sig av värdet på huset eller pengarna hon fått istället för huset med sin man om de någon gång skiljer sig eller någon av dem dör. I ett sådant här fall är det otroligt viktigt att du anlitar en jurist som kan formulera en juridiskt hållbar text för hembudet.



LINDA LJUNGGREN
FAMILJENS JURIST

Sveriges mest köpta blåbärsextrakt för synen!

Hjälp för ansträngda och åldrande ögon.

Med stigande ålder kan halten lutein i gula fläcken reduceras.

En tablett Blue Eye Original ger en hög halt lutein och extrakt av svenska blåbär varje dag. Dessutom är Blue Eye Original rik på zink, vitamin A och vitamin B2 som är bra för synförmågan.

Blue Eye finns på samtliga apotek och hälsobutiker.



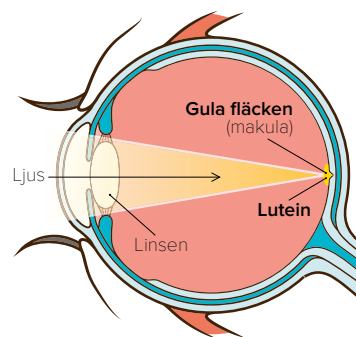
elexir pharma

Marknadsförs av Elexir Pharma AB.

Sankt Eriksgatan 63 A, 112 34 Stockholm. **Konsumentkontakt:** info@elexirpharma.se, telefon 08-564 50 000.

Glöm inte bort att kosttillskott inte bör användas som ett alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en balanserad kost och hälsosam livsstil. Blue Eye innehåller zink, vitamin A och vitamin B2 som bidrar till normal synförmåga

Gula fläcken –
oumbärlig för synen.



Lutein-rik del av ögat ger skärpan.

Gula fläcken är en liten del i näthinnan som har en mycket stor betydelse för vår synförmåga. Det är den som gör att vi både kan se skarpt och även urskilja detaljer. Vi är t ex helt beroende av gula fläckens funktion för att kunna läsa dagstidningen, se på TV och liknande.

Åldersrelaterade förändringar av gula fläcken är den vanligaste orsaken till försämrad syn över 60 års ålder.

Kosten påverkar

Man vet faktiskt inte vad som orsakar de förändringar i gula fläcken som gör att vi ser sämre när vi blir äldre. Det finns tillstånd som måste åtgärdas med läkemedel, men man har konstaterat att även kosten kan påverka – brist på vissa näringsämnen påskyndar gula fläckens åldersförändring. Bl a har man sett att brist på vissa vitaminer och antioxidanter påverkar gula fläcken negativt.

Gula fläcken – rik på lutein

Lutein är ett ämne som finns bl a i gula och orangea grönsaker och i bladgrönsaker. Den gula fläcken är mycket rik på lutein, och man ser kopplingen till lutein och flera viktiga egenskaper hos ögat. Bland annat har det en skyddande förmåga mot skadligt ljus samtidigt som lutein skyddar cellerna mot fria radikaler. Brist på lutein i gula fläcken anses kunna påverka det åldrande ögats förmåga att se klart.

apoteket APOTEK ICA APOTEK LloydsApotek apoteksgruppen life HÄLSOKRAFT

”Jag vill göra det som är möjligt”

AKTUELLT Det är vernissage i församlingshuset i Spånga norr om Stockholm. Diakonen Gunilla Moshi har precis kramat om Ahmad Azimi, som har sina fotografier upphängda längs ena väggen och Taher Tapper, som läst sin poesi på svenska och dari.

– Vi vill ta fram människors bästa, skapa mötesplatser och hjälpa med det vi kan.

Onsdagsträffarna är en öppen mötesplats för alla dem som har vägarna förbi. Här finns det plats och Gunilla Moshi menar att kyrkan kan och ska vara generös med det den har.

Vid borden i den stora salen sitter pensionärer som nyss deltagit i kören i en avgränsad del av salen, mest äldre kvinnor. Tillsammans med ett stort antal ensamkommande flyktingungdomar, mellan 17–19 år, Spångabor med barn och en och annan nyfiken, äter de av den fantastiskt goda Skogssvampsoppan som serveras.

– Alla pengarna som kommer in går till ko-kalvprojektet i Tanzania, förklarar Gunilla Moshi. Men fyller snabbt i med att alla får äta och man behöver inte betala om man inte kan.

Hon tittar ut över salen och är uppenbart nöjd. Ahmad Azimi, avslöjar hon, kunde ingen svenska för ett år sedan. Nu är svenskan inga problem. Och han är glad för uppmärksamheten, ler och kramar sina vänner.

Nyss fyllt 18

Däremot maler asylprocessen tröttande långsamt. Han har nyligen fyllt 18 år. Då förlorar han inte bara sin gode man och den socialsekreterare som haft hand om hans ärende, utan han blir också hänvisad annat boende som Migrationsverket beslutar. Blir det i en annan del av Sverige kan han inte fortsätta i skolan där han gått de senaste åren och han tappar kontakten med sina kamrater.



Gunilla Moshi engagerar sig för den afghanske flyktingungdomen Ahmad Azimi, som för ett år sedan inte kunde någon svenska, men som nu fixar språket utan problem.

DIAKONENS LÖFTE

■ De ska försvara människors rätt, stå på de förtrycktas sida och uppmuntra dem till det som är gott samt möta andra med varsamhet och aktning.

■ Matteus 25, om barmhärtighet: ”Då ska konungen svara och säga till dem: 'Sannerligen säger jag eder: Vadhelst I haven gjort mot en av dessa mina minsta bröder, det haven I gjort mot mig.'”

Det är cirka 45 ensamkommande afghanska ungdomar som rör sig kring Gunilla Moshi och som hon lärt känna väl de senaste åren.

– De här ungdomarna tar upp mycket tid mentalt, men jag har även andra uppgifter och möter andra människor i mitt arbete, påpekar hon.

Hon anser att de tillhör de mest utsatta just nu och därför omfattas av den diakonala verksamheten. Det kan röra sig om köp av SL-kort och telefonkort.

– Jag förstår inte. Det är ingen lösning att skicka dem till helvetet i Afghanistan. Min erfarenhet av de här ungdomarna är att de är snälla, artiga och omtänksamma.

”Det finns sådan värme och vänlighet här.

Och de vill bidra till det här landet. De är ju barn. Tänk om det vore mina barn. Visst skulle jag önska att de fick ett gott mottagande i det land där de befann sig.

Värme och vänlighet i Rinkeby

När vi träffas nästa gång sitter hon på sitt kontor i Rinkeby. Den invandrartäta förorten var hennes hem när barnen var små och hon arbetade som socialsekreterare. Numera bor hon i Tensta.

– Det finns sådan värme och vänlighet

här, säger hon när vi sitter på marockanska Mynta café och äter lunch.

2003 utbildade hon sig till diakon. Hennes tidigare arbetserfarenheter inom hemtjänst och hemvård samt utbildning till socionom innebar att hon kunde viga efter en termin. De första sju åren var hon i Skärholmen, söder om Stockholm, därefter kom hon till Järfälla, norr om Stockholm, innan hon 2015 fick jobbet som diakon i Spånga/Kista församling.

– Det är inte alla som får möjlighet att sluta sitt arbetsliv på det här sättet. Om jag jobbar till 67 har jag fyra år kvar. Nu får jag äntligen använda hela mig och all min erfarenhet. Allt jag varit med om och all utbildning som jag har.

Pengar för de mest utsatta

I dag sitter hon med fondansökningar. Det är pengar som man kan söka i kyrkans fonder som är till för de mest ekonomiskt utsatta.

– Vi kan inte lösa deras ekonomiska problem, men vi kan hjälpa till.

Hon berättar om en ensamstående mamma med fyra barn, som kommit efter med hyran och hotades med vräkning. Hennes son plankade på SL för att han inte fick något SL-kort av skolan. Han hade fyra par strumpor på fötterna för att inte bli blöt. Det var håll i skorna, men de hade inte råd att köpa nya.

– Man är så fattig och bär på en sådan skam att det inte ens går att berätta, behoven avslöjas i etapper.

På eftermiddagen är det dags att möta upp de afganska ungdomarna för att bowla eller spela innebandy. När träningen är över går de alla och äter pizza.

Det är inget jobb som passar den som vill arbeta nio till fem, eller som själv har små barn som ska hämtas och lämnas på dagis. Men för Gunilla Moshi är det precis rätt, rätt plats med rätt befogenheter.

– Det här har jag koll på, nu rullar det bara in...

TEXT OCH FOTO: ULLACARIN TIDEMAN

SKPF har god representation i KPR

PENSIONÄRSRÅD Efter sammanläggningen med SPRF har SKPF Pensionärerna 146 avdelningar och drygt 170 000 medlemmar. Dessa är väl representerade i kommunernas pensionärsråd, KPR. Bara elva avdelningar har inte någon representant i kommunens KPR, vilket motsvarar knappt 8 procent.

Av förbundets 285 ledamöter som valts för att representera medlemmarna i kommunernas KPR eller landstingens LPR är det däremot drygt 30 procent som inte har någon e-postadress. När information och kontakt alltmer sker digitalt, kan detta försvåra kontakten med myndigheter, andra medlemmar och förbundet i frågor som rör det politiska arbetet. Saknas mailadress kan det också innebära att värdefull information från KPR och annan kommunal information inte når sin adressat på ett tillfredsställande sätt.

Möjlighet att påverka

Men eftersom inte SKPF Pensionärerna har avdelningar i alla landets 290 kommuner finns det förbundsmedlemmar, som tillhör en avdelning, men ändå inte är representerade i sin hemkommun och därför också har liten möjlighet att påverka kommunala beslut.

Många avdelningar i en större tätort



driver dock på för att bli representerad i alla kommunala KPR där förbundet har medlemmar. På vissa ställen fungerar det, som exempelvis Lomma i Skåne där SKPF inte har någon avdelning, men ändå har en ledamot i kommunens KPR.

– Det är bra att vi har en representant i Lomma som kan titta på våra frågor utifrån vårt förbunds perspektiv. Det är viktigt att vi har någon som kan tala för oss och höja sin röst för de äldres sak, säger Ann-Marie Persson, ordförande i avdelning 10 Malmö.

En del menar att arbetet i KPR bedrivs ensidigt och bara är en informationskanal från kommunala tjänstemän och politiker till pensionärsorganisationerna. På andra ställen fungerar pensionärsråden som en remissinstans där man inhämtar pensionärernas synpunkter i avsikt att omvandla dessa i praktiskt arbete.

I exempelvis Sandviken, Skellefteå och Boden har arbetet i KPR varit framgångsrikt och ledamöterna i KPR har i vissa fall lyckats ändra ett politiskt förslag som man



Gunvor Petersson är en av SKPFs experter på KPR/LPR-frågor och bidrar gärna med sina kunskaper.

ansett missgynnat kommunens äldre. På andra orter har man i KPR lyckats driva igenom gratis broddar till äldre och gratis kollektivtrafik under dagtid, när trycket på kollektiva kommunikationer är mindre.

Många aktuella frågor

Alla frågor i en kommun som rör äldre kan vara av intresse för avdelningen att informera sig om, arbeta med i styrelsen och lyfta upp på pensionärsrådets möten. Det gäller naturligtvis vård och

omsorg, hur hemtjänsten fungerar, hur matdistribution sker och hur maten är sammansatt. Men det kan också gälla hur den äldre tas emot inom primärvård och på vårdcentraler, exempelvis vilka regler som gäller för läkemedelsgenomgångar. Har inte kommunen äldreomsorgsmottagningar, kan det vara en fråga att driva för att förbättra vården för äldre.

I SKPF finns många medlemmar som under lång tid varit aktiva inom KPR och LPR och som har en stor kunskap om hur

TIPS TILL DIG I KPR/LPR

- Se till att ni kommer med på planeringsstadiet så att rådet inte bara blir ett informationsforum för kommun och landsting.
- Se till att få vara med och justera protokollet. Justera i turordning mellan pensionärsorganisationerna. Anteckna er mening och reservera er vid behov.
- Bilda eventuellt en klubb för att få vara med i en kommun där SKPF inte har en avdelning.

arbetet går till och hur man driver frågor. Förbundet har också ett utbildningsmaterial som kan användas av förbundets avdelningar vid studiedagar. Distrikten kan exempelvis anordna utbildningsdagar och samla avdelningar i spridningsområdet, vilket distrikt Södermanland gjorde i Katrineholm i början av februari.

Känna till regler

– En utbildningsdag med viktiga steg framåt i en angelägen uppgift. Vi bjöd in sakkunniga Gunvor Petersson från SKPFs förbundsstyrelse för att vässa oss inför kommande möten i KPR/LPR och kunna göra skillnad i frågor som rör äldre. Det gäller att känna till grundregler, veta var man får tag i aktuell information och finna vägar till påverkan, säger Leif Kindblom, vice ordförande i distriktet.

Till sin hjälp hade distriktet bjudit in Gunvor Petersson, styrelseledamot i förbundet och ledamot i förbundets äldrepolitiska kommitté. Gunvor Petersson var initiativtagare till förbundets utbildningsmaterial för representanter i pensionärsråden, som nu finns i en uppdaterad version.

– Jag åker gärna runt till avdelningar och distrikt om de vill veta mer om arbetet i KPR och LPR. Det finns alltid viktiga frågor att driva, säger Gunvor Petersson.

TEXT: ULLACARIN TIDERMAN

FOTO: JAN-OVE OLSSON

Mycket nöje

MED HAVSUTSIKT

Webbrabatt!

BUSS + BÅT T/R + UNDERHÅLLNING **60:–** (ord. pris 90:–)

ECKERÖ LINJEN

www.eckerolinjen.se • Tel. 0175-258 00



Stärkevästen®

Förbättrar din hållning
och motverkar problem
i rygg och nacke.

076-77 60 777
www.starkevasten.se





På marknad i kylans paradiset

RESOR Strax norr om polcirkeln i landskapet Lappland genomförs årligen sedan 1605 en av världens äldsta marknader – Jokkmokks marknad.

Hit hittar tiotusentals turister från världens alla hörn för att under några dagar ta del av den samiska kulturen. I centrum i detta kylans paradiset av hantverk, mat och olika evenemang står renen.

Och här gäller det att vara påklädd från topp till tå. Eftersom marknaden hålls i

februari och Jokkmokk ligger i Lappland, är det inte ovanligt att genomsnittstem-

JOKKMOKKS MARKNAD

■ Marknaden tillkom år 1605 efter ett påbud från hertig Karl, som senare kröntes till Karl IX, om att inrätta en marknadsplats i Lappland.

■ Marknaden är en samlingsplats för samer från hela Sápmi, och har utvecklats till att bli en folkfest med kulturaktiviteter.

peraturen är 25 minusgrader eller lägre under marknadsdagarna.

Knappast någon annanstans upplever man en marknad där knarret av läderkängor, pälskor av ren och säl mot snö, samt det dova ljudet av handske mot handske som slås ihop för att hålla kylan stängd, är så tongivande. Här är den moderiktiga outfit man bär, päls, skinn, berett läder med fördel från ren och säl – det mest exklusiva, men även skinn från andra djur. Och aldrig möter man så färgrika och färgsprakande nationaldräkter från de olika samiska områden

som utgör Sápmi eller Nordkalotten, där de flesta av samerna bor.

Jokkmokks marknad är i dag ett viktigt evenemang för att visa upp kultur, näringar, natur och mat från Nordkalotten och innehar en särställning som en samisk mötesplats.

Renar på nära håll

Inte nog med att det finns kilometervis av stånd, där olika renprodukter säljs, alltifrån kött, korv, renhorn, sameslöjd av renhorn till kläder, skor, handskar och mössor berett av skinn. Och annat som återfinns på marknader – med fördel produkter för den kalla årstiden. Här finns också samernas utbildningscentrum Aski där samiskt hantverk står i centrum och Åtte svenskt fjäll- och samemuseum för den som är intresserad av den samiska kulturen och dess historia.

Under marknadsdagarna kan man möta tama renar på riktigt nära håll när renraiden, en renprosession, vid middagstid vandrar genom marknadsplatsen. Här återfinns vi modevisning med de allra senaste från samiska modetrender, kan uppleva renrace på sjön Talvatis och göra slädturer efter hundspann.

Dansande norrsken

Kylan har under februari fortfarande ett kraftigt grepp om Jokkmokk, snön är fortfarande torr och gnistrar vit under fötterna. Temperaturen kan sjunka ned under fyrtyo minusgrader och har man tur och blir kvar framemot kvällen kan man se norrskenet dansa över det polarnattsmörka himlavalvet.

Det är magiskt på ett alldeles särdeles sätt.

Rysligt kallt, väldigt mycket att se och uppleva, fantasiskt hantverk och gillar man renkött – då är dagen fulländad med en tunnbrödrulle med det godaste kött som finns.

TEXT OCH FOTO:

ULLACARIN TIDEMAN



Henry Huuva, från Liehittäjä i Övertorneå, var en av hantverkarna som sålde sitt hantverk på Jokkmokks marknad.

PÅPÄLSAD

Karl-Erik Westerberg, 79, gör sitt 35:e år på marknaden (bild nedan). I år sålde han efterfrågade pälskragar, som man kan fästa på alla jackor. Men rävmössan säljer han aldrig.



Förhindra fallolyckor!

Anti-halksocka för vuxna

75:-/PAR



Ankelsocka med lös resår!

Sitter bra uppe utan gummiresår. Handkettad tå-söm för bästa komfort. Finns i vit, ljusgrå, beige, svart och marin.

49:-/PAR

Mjuk vid krage, halkskyddande stjärnor under foten. Finns i marinblå och grå färg.

		36 - 39	40 - 44	45 - 48
SÄKER-sockan	grå			
	marin			
Ankel-sockan VID	vit			
	ljusgrå			
	beige			
	svart			
	marin			

namn

adress

postnr

postadress

Sockarna är av högsta kvalitet. 75-80% bomull med polyamid. Strl 36-39, 40-44, 45-48.

Frakt ingår i priset. Ev. kostnader enligt nedan tillkommer. Vid förskotts betalning till **pg 8 33 33-5** tillkommer ingen avgift.

☐ förskottsbetalning (+0 kr)
☐ faktura (+49 kr)
☐ postförskott (+69 kr)

Jag beställer från
Lockö-Strumpan AB
511 68 Hyssna
tel 0320 - 390 04
tel 070 - 826 11 55
lockostrumpan@swipnet.se
www.lockostrumpan.com



Missa inte att boka

Föräldrafritt 4 - 6/5
Läger för mor/farföräldrar tillsammans med barnbarn 5 - 11 år

Sommarglöd 14 - 17/8
Semesterdagar med gemenskap, god mat, utflykter och program, För alla 55+

Vi har logi, när du har vägarna förbi
www.efsgarden.com 0435-46 00 54

UPPTÄCK GOTLAND - gå en sommarkurs!

Trädgårdsdesign • Fjärilskurs • Folkmusik
Vandra, skriv och berätta • Almedalsveckan
Smaka på Gotland • Gotländsk kyrkokonst
Livskraft – Skapande verkstad • Arkeologi
Improvisationsteater • Filmkurs – från ax till limpa

Hela kursutbudet hittar du på vår hemsida

Gotlands folkhögskola
tfn 0498-20 36 50
www.gotlandsfolkhogskola.se



VÄRKANDE

KNÄN? FÖTTER? ARMAR? HÄNDER?

SUCCÈ
Tusentals nöjda kunder

MAGNETIC DELUXE KNÄSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg med magnetiskt och infrarött innehåll. Magnetism ökar ditt blodflöde och infrarött ger värme. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på ditt knä. Endast 5 mm tjock, syns inte under dina byxor. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt. En storlek passar de flesta. Säljes styckesvis eller i par.

KNÄSTÖD



BRA MOT!

- Smärta
- Artros
- Stela knän
- Kalla knän
- Instabila knän

"Jag har artros och det gör ont i knäet när jag går. Sedan jag börjat använda Magnetic Deluxe gör det inte ont längre. Jag går bättre och kan röra mig mer." Bertil Eriksson, Stockholm

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par
Singel. Art.Nr 400 Par. Art.Nr 444

HAND/HANDLEDSSTÖD

MAGNETIC DELUXE HANDSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg. En storlek passar de flesta. Säljes styckesvis eller i par.



NYHET

BRA MOT!

- Smärta i händerna och handleder
- Artros
- Stela och kalla handleder
- Stela och kalla händer

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par
Singel. Art.Nr 800 Par. Art.Nr 888

HANDLEDSSTÖD

MAGNETIC DELUXE HANDLEDSKYDD är gjorda av vårt unika specialtyg. En storlek passar de flesta. Säljes styckesvis eller i par.



"Stelheten och smärtan i mina händer har minskat. Jag rekommenderar Magnetic Deluxe handledskydd" Leif Svensson, Göteborg

BRA MOT!

- Smärta i händerna och handleder
- Artros
- Stela och kalla handleder

ENDAST 99 kr/st eller 198 kr/par
Singel. Art.Nr 300 Par. Art.Nr 333

MAGNETIC DELUXE FOTLEDSTÖD är gjorda av vårt unika specialtyg med magnetiskt och infrarött innehåll. Magnetism ökar ditt blodflöde och infrarött ger värme. De är av stretch modell och anpassar sig efter formen på din fotled. Endast 5 mm tjock, får plats i dina skor. De är enkla att ta av och på och kan tvättas med din vanliga tvätt. En storlek passar de flesta. Säljes styckesvis eller i par.

FOTLEDSTÖD



BRA MOT!

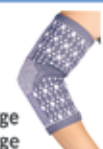
- Smärta i fötter, häl och fotled
- Artros
- Stela fötter
- Kalla fötter
- Instabil fotled
- Okänsliga fötter

"Magnetic Deluxe fotledsstöd fixerar min fotled och ger ett stabilt stöd. Jag går bättre och kan röra mig mer." Elisabeth Olsson, Uppsala

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par
Singel. Art.Nr 200 Par. Art.Nr 222

ARMBÅGSSTÖD

MAGNETIC DELUXE ARMBÅGSSKYDD är gjorda av vårt unika specialtyg. En storlek passar de flesta. Säljes styckesvis eller i par.



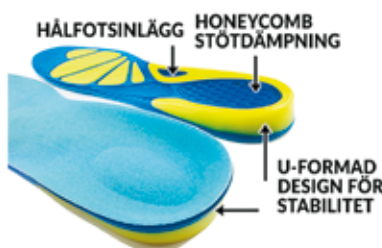
BRA MOT!

- Smärta
- Stel arm och armbåge
- Kall arm och armbåge

ENDAST 149 kr/st eller 298 kr/par Singel. Art.Nr 100 Par. Art.Nr 111

SULOR

EASY WALK GELSULA har utmärkta stötdämpande och stabiliserande egenskaper. De har dubbla lager med gel för överlägsen avlastning. De motverkar slitage och lindrar smärta i dina fötter, knän och rygg. Gelen stabiliserar din fot och den unika HONEYCOMB designen ger överlägsen stötdämpning. 5 mm tjocka. Kommer i olika storlekar som klipps till för perfekt passform. Instruktioner medföljer.



BRA MOT!

- Smärta i fötter
- Smärta i knän, rygg m.m. orsakad av belastning.
- Hälsporre
- Okänsliga fötter
- Trötta fötter
- Smärtsamma förhårdningar

St 35-38 Art.Nr 77
St 39-42 Art.Nr 700
St 43-46 Art.Nr 777

ENDAST 199 kr/par ERBJUDANDE!
KÖP 2 PAR FÖR ENDAST 298 Kr!

Vi ger dig 100 kronor i rabatt på på varje extra par sulor du köper!

BESTÄLL PÅ



070-259 32 20



moneodirect.se

Betalning sker mot faktura. 30 dagars öppet köp. Fakturaavgift 19 kr samt porto 30 kr tillkommer. Kunden står för returportot. Vid skador som uppstått under perioden 1 år efter leveransdatum ersätts kunden med en likvärdig produkt. Moneo Direct AB, Box 6095, 800 06 Gävle E-post: support@moneodirect.se Org.Nr. 556931-4619

ART. NR	ANTAL	STORLEK	VARUSLAG	PRIS	Namn:
					Adress:
					Ort:
					100% NÖJD KUND GARANTI! Prova gratis i 30 dagar. Betala bara om du är nöjd. Leverans direkt till din dörr. 1 Års Garanti

Portot är redan betalt

SVARSPOST

Moneo Direct AB
20636342
802 08 GÄVLE

Upp på barrikaderna för pensionerna!

INSÄNDARE OCH DEBATT



Hög tid att mobilisera folket i massiva och uthålliga demonstrationer för att ta upp pensionerna till rättvisa nivåer. Då snackar vi inte kaffepengar utan i princip minst åttio procent av årlig medellivsinkomst. I Sverige nedprioriteras de som byggt upp välbästandet utan pardon och i stället läggs miljard efter miljard på ohållbar migration, "behjärtansvärda" särintressen, förfelat bistånd och alldeles för höga politikerlöner.

Att ställa grupp mot grupp ÄR politik. Svenska pensio-

ner är alldeles för flata och tar emot förnedring efter förnedring utan att klaga. Men nu får det vara slut! Upp på barrikaderna, som i Spanien till exempel, där makten nu har stora problem att värja sig för pensionärernas krav på rättvisa.

Om pensionärsorganisationerna inte klarar att engagera sig på allvar i den enda fråga som berättigar deras existens så får vi som vill ha rättvisa organisera oss på annat sätt.

SVANTE BENGTSO
PENSIONÄR 2019

Kom med och tyck till i vår medlemspanel!



Nu har vi lanserat SKPF Pensionärernas digitala medlemspanel, som tar pulsen på förbundet och tar reda på vad medlemmarna tycker i olika aktuella frågor. Vill du vara med och tycka till? Anmäl dig nu!

Som deltagare i Medlemspanelen kommer du ett antal gånger under året att få epost med en länk till en enkät med frågor om ämnen som dagspolitiken, SKPF Pensionärer-

nas arbete och annat som vi vill ha medlemmarnas åsikter om. Deltagande i panelen bygger på först-till-kvarn-principen och när vi fått in tusen deltagare så kommer vi tills vidare inte att bjuda in fler deltagare under 2018.

Du som vill delta i panelen anmäler dig så här:

Skicka ett mejl till:

medlemspanel@skpf.se

Mejlet ska innehålla ditt namn och medlemsnummer. Skriv "Panel 2018" i ämnesraden.



HUSQVARNA MUSEUM

Mer än 300 års historia om ett varumärke och en fabrik

Maj-september Oktober-april
Mån-fre: 10-17 Mån-fre: 10-15
Lör-sön: 12-16 Lör-sön: 12-16



+46 (0)36 14 61 62

www.husqvarnamuseum.se

KORSORDSMAKARE: MIKAEL WENDEBERG

FLY MÖRKRET! I Mae Phim har vi minst 12 timmar dagsljus under varår mörka årstid.

Res till Thailands genuina pärla på En – nästan – All inclusive resa

Badparadiset Mae Phim

2018: 21/10, 2/11, 14/11, 26/11, 8/12 (21/10, 26/11 har 2.000 kr lägre pris), 8/12* samt 22/12 en 17- dagars jul- och nyårsresa.
2019: 6/1, 18/1, 30/1, 11/2, 23/2 samt 7/3*.

14-dgrsresa med reseledare, endast 19.985:- (inkl. er rabatt), med möjlighet till förlängn. med 6 alt. 12 dagar för endast 3.900:- resp. 7.600:-/pers. i dbl- rum inkl. frukost och middagar (*gäller ej resorna 8/12-18 och 7/3-19)

17-dagars Jul- och nyårsresa, endast 27.985:- (inkl. er rabatt)

Vad är Mae Phim? Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailändsk by med härliga bad, spännande utflykts-möjligheter och god mat.

Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage, intressanta utflykter och vänlig atmosfär.

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång. Här finns inte heller några strandförsäljare eller högljudda baren. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar semestrar här liksom tusentals seniorer som har semestrat här tillsammans med oss.

Prisvärd: Tack vare att många thailändare själva tillbringar sina weekends och semestrar här är priset ca 30 % lägre jämfört med "charterorterna" i Thailand.

Pris endast 19.985:-
/person i dubbelrum
(inkl. er rabatt)
Enkelrumstillägg 2.400:-

NYHET! LONG STAY
upp till 53 dagar
Läs mer på cksresor.se

Res med Christer och få **2.000:- RABATT!**

I priset ingår:

- Flyg t/r samt transfer flygpl-hotellet
- Boende på hotell Princess
- Frukost och middagar
- Måltidsdrycker, ej alkoholhaltiga
- Tre helkroppsmassage
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK)
- Christer och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- Och sist, men inte minst, all drinks under måltider och utfärder.

För mer info, reseberättelser m.m. gå in på www.ckresor.se

CK's Resor Anmälan per Epost: christer@ckresor.se
Christer Kjullberg **OBS! Begränsat antal platser på varje resa.**

KRYSET 1/2018

								
	H	H	H	H	H	H	H	H
	L	L	L	L	L	L	L	L
	A	A	A	A	A	A	A	A

Vinnare Krysset 1/2018:

Birgitta Sandqvist, Lindome

Roy Ottosson, Halmstad

Gunnar Blomqvist, Karlskrona

Bill Häggmark, Växjö

Agnetta Larsson, Vårgård

Maj Vestman, Örnsköldsvik

Roland Olsson, Ed

Folke Nilsson, Mellbystrand

Asta Näslund, Docksta

Ulla-Britt Seiz, Nyköping



Välkommen till Bredängs Camping Stockholm

Nära till stad och bad

700 meter till Bredängs tunnelbanestation och 19 minuter till T-Centralen (City)
Högt och vackert belägen campingplats vid Sätterskogens naturreservat.
350 m från Mälärhöjdsbadet med sandstrand och badbrygga.
Under perioden maj - september går en reguljär ångbåt från Mälärhöjdsbadets
brygga till Stockholms Stadshus eller Drottningholms Slott.

4-stjärniga servicehus | Vandrarhem och stugor | Servicebutik | Restaurang med rättigheter



Trådlöst internet | Bastu | Motionsslinga | Minigolf | Frisbeegolf | Utomhusgym | Hundrastgård



PROMENADSKOTER.SE



"Bluesmobile" Louise Hoffsten om sin SW 3100
"– Det är skönt att kunna förflytta sig på ett smidigt sätt, spara på orken så att man kan vara mer aktiv i livet!"

Låt dig inte begränsas!

Att kunna röra sig fritt och utan hjälp. Att ta lite längre promenader eller få med sig det man handlat utan att behöva bära tungt. Det är vad en eldriven promenadskoter kan göra för dig.

Besök promenadskoter.se för information och återförsäljare

Åk på promenad!

Promenadskoter.se - By Sweetrich

SMART SENIOR

Vi har samlat mängder med rabatter och erbjudanden på ditt medlemskort i SKPF, genom tjänsten Smart Senior. Allt om dina aktuella erbjudanden hittar du här:

www.smartsenior.se

FÖRSÄKRINGAR HOS FOLKSAM

Att vara bra försäkrad i olika situationer i livet är något som de flesta tycker är viktigt. Därför har vi i SKPF tillgång till mycket förmånliga försäkringar hos Folksam. Allt om medlemsförsäkringarna hittar du här:

www.folksam.se/forbund/skpf

RES TILL SÖDRA ITALIEN

10 procent rabatt på gruppresa med Arrivederci Puglia till soliga Italien. 7 guidade turer med kultur, mat och upplevelser. Provingar av vin, ost, glass och olivolja, lär dig även laga italiensk mat. Boka din resa här:

arrivedercipugliaskpf.wordpress.com



TALLINK SILJA

Rabatter vid bokning av privatresor till Tallinn, Riga, Helsingfors och Åbo, ange avtalsnummer 42516. Privatresor bokas via tel **08-22 21 40** och gruppresor via tel **08-666 34 87**. Senioransvariga hos SKPF erhåller även 20 procent rabatt på hytt delen på ordinarie priser på grupp- och konferenspaket.

BUDGET

Som medlem i SKPF får du 10 procent rabatt på all din bilhyrning hos Budget. Budget finns i 117 länder på mer än 2 700 platser. Uppge BCD-koden G493300 för att få din rabatt. Bil bokar du via Budgets hemsida här:

www.budget.se

STORUMAN ENERGI

Alla medlemmar har rabatt på elpriset hos Storuman energi. Du som vill veta mer eller funderar på att byta eldistributör, ring **0951-103 35** eller e-posta info@storumanenergi.se

STENA LINE

10-15 procent rabatt på linjerna Göteborg-Frederikshavn, Varberg-Grenå, Göteborg-Kiel, Karlskrona-Gdynia. Boka på www.stenaline.se/avtalskund och uppge erbjudandekod SKPF.

FÖRMÅNER PÅ FONUS

Som medlem har du 500 kronor rabatt hos Fonus vid begravning och 2 000 kronor avdrag vid köp av gravsten för minst 14 000 kronor. Aktivera ditt erbjudande på www.fonus.se/om-fonus/medlemmar/medlemserbjudande

FAMILJENS JURIST

750 kr prisavdag på första rådgivningstimmen för dig som är medlem i SKPF. Du aktiverar förmånen här:

www.familjensjurist.se/boka-tid/medlem



Res till Italiens glömda skatt!

Du vet väl om att du som medlem i SKPF Pensionärerna har **10 procent rabatt på gruppresa med resebyrå Arrivederci Puglia till Apulien, på klacken av i Italien?**

Här följer en reseskildring från ett sällskap som gjort gruppresan, som kan skraddarsys efter gruppens önskemål:

”Efter ett omedelbart svar på vårt mail, sa Antonella på Arrivederci Puglia att de skulle skraddarsys en resa för oss. Vi blev mycket förväntansfulla och lockade med oss våra vänner Lisa och Ingrid.

Antonella skickade oss en reseplan för fyra personer, och med Antonella som vår guide och hennes bror Sandro, som hon driver Arrivederci Puglia tillsammans med, som förare var vi sex personer. Vi gjorde några ändringar i reseplanen, till exempel tog vi bort en dag för shopping och lade till en vinprovning istället. Vi bestämde oss för att stanna sex nätter på en B & B – Bed & Breakfast – i Polignano a Mare och två nätter på ett 4-stjärnigt hotell i gamla stan i Lecce. Lecce kallas även södra Italiens Florens, med sin pampiga barockarkitektur.

I PRISET INGICK NÄSTAN ALLT, även stopp för glass – gelato! Vi valde att boka flyg själva eftersom det blev mycket billigare.

Från vår B & B som bas tog vi dagsturer som bland annat inkluderade en lunch i en olivlund, besök i Castellana Grotte – en enorm grotta med fantasieggande ljussatta stalagmiter och stalaktiter och gamla romerska gårdar. Luncherna inkluderade en presentation av maten från kocken eller ägaren med förslag på dagens specialiteter och vin. Vi har aldrig ätit så gott och fräscht!

I vår reseplan ingick besök i Matera, Alberobello (”Det vackra trädet” – vilket fantastiskt namn på en stad!), Locorotondo, Martina Franca, Bari, Ostuni, Trani, Castel del Monte (en riktig riddarborg där man spelat in många filmer), Lecce och Otranto. Många av dessa finns på Unescos världsarvslista.

VI BESÖKTE OLIKA GÅRDAR för provsmakning av mozzarella, vin och olivolja. Vi promenerade också bland flera av de 60 miljoner vackra olivträden i regionen, många över 1 000 år gamla.

Vi var där i början av juni och vädret var perfekt. Vi såg väldigt få turister till skillnad från många andra regioner i Italien.

– Jag ger Antonella och Sandro en stor ’tummen upp’ för en semester som vi kommer att komma ihåg som en av våra allra bästa!”

Boka din resa på arrivedercipugliaskpf.wordpress.com

ULL I SÄNGEN

Sömnpöblem, stelhet eller värk i kroppen? När du sover gott kommer kropp och själ till ro, och du vaknar utvilad och full av energi.

- 20 års erfarenhet av ullprodukter.
- Jämför våra priser innan du betalar onödigt mycket på buss-/charterresa.
- Import från tillverkaren av tyska kvalitetstäckan, madrasser och kuddar i finaste merino-, kashmir- och kamellull.
- Magnet- och örtprodukter.

**Högsta kvalitet
Pensionärs-
rabatter
Räntefri
delbet.**

**Må Vål
produkter**

Nu även tryckavlastande madrasser!

Ring för information och
broschyr: **0583-400 61**
www.mavalprodukter.se

Region
Gävleborg

VÄLKOMMEN TILL VÅR WEBSHOP! VI HAR SMARTA & PRAKTISKA PRODUKTER

Butiken Hjälpmedel SAM i Gävle
hjalpnu.se | 026-153501



Ryggkliare
teleskopisk
65:-



Trashållare
45:-



Potta med lock
135:-



Tubnyckel
2-pack
50:-

Hjälpmedel SAM

Enkelrum från **675:-***
inkl. frukostbuffé och parkering

SPAR HOTEL

Vi har två hotell i Göteborg: Gårda i centrum (nära Ullevi och Liseberg). Majorna i väster (nära Stena och Slottsskogen)

Bo BÄTTRE I GÖTEBORG

Du som vill ha ett riktigt bra och prisvärt boende i Göteborg bor på Spar Hotel! Receptionen är öppen dygnet runt - allt för att ge dig som gäst en hög och personlig service.

I logipriserna ingår alltid, förutom en förstklassig frukostbuffé, fritt Wi-Fi och fri parkering i varmgarage (i mån av plats).

Våra hotell är helt rökfria. Varmt välkomna!

*** SENIOR-priser! Vid bokning uppge "SENIOR".**
Prisexemplen gäller dig som är 65 år och äldre.
Dubbelrum från 825:-

OBS!
EXTRAPRIS
PÅ SÖNDAG NATT!
DUBBELRUM
745:-

Spar Majorna: 031-751 07 00, Spar Gårda 031-752 03 00
www.sparhotel.se

**Lennart,
fd UEFA
president**
Jick stroke

Var 20:e minut får någon STROKE
Det måste bli färre! Hjälp oss!
Strokefonden
Pg 90 05 30 - 7 Tel: 0200 88 3131

För mer info:
www.strokeforbundet.se

Tack för ditt bidrag

STROKE
STROKEFONDEN
www.strokeforbundet.se

90
ÅRETS
BIDRAG
KONKURST
www.prinsingskandis.se

Nya medlemmar – nya aktiviteter

AKTUELLT I SKPF Snön börjar precis falla när Lena Augustsson, ordförande i styrelsen för SKPF Pensionärernas avdelning i Norrtälje, plockar fram sin bunt med flygblad. Att stå i centrum och dela ut flygblad är inte något som avdelningen gör särskilt ofta, men i dag är det den internationella kvinnodagen och ett bra tillfälle för förbundet att synas med en av sina hjärtefrågor.

Kvinnornas pensioner utgör i dagsläget cirka 70 procent av männens. Det gör att en majoritet av de sämst ställda pensionärerna i Sverige är kvinnor. På flygbladet som Lena Augustsson och hennes kollegor i styrelsen delar ut, står det följaktligen: ”Vi kräver pensioner som går att leva på”.

– Det här är en viktig fråga för våra medlemmar. Ungefär 80 procent av oss är kvinnor, och eftersom de flesta har en bakgrund som kommunalare, så vet vi vad det kan innebära för pensionen att ha haft ett yrkesliv med deltidsarbete och en slitsam arbetsmiljö, säger Lena Augustsson.

En fråga som engagerar

Trots det ogynnsamma vädret och kärva budskapet är stämningen god och flera Norrtäljebor stannar till för att prata. Kvinnors pensioner är en fråga som engagerar.

Norrtäljeavdelningen hyr in sig i Folkets hus, i en lokal som de delar med Hyresgästföreningen. Eftersom Hyresgästföreningen bara träffas på kvällstid finns det gott om tid för SKPFarna att träffas. Så ska ske även i dag. Så fort det sista flygbladet är utdelat, eller när kylan fått sista ordet, ska styrelsemedlemmarna samlas i det vackra trähuset för att ha möte och planera verksamheten.

Hemlig resa

En viktig del av denna verksamhet utgörs av resor och olika sociala sammankoms-



Lena Augustsson, Eva Axelsson, Gun-Britt Viktorsson, Renée Lindström, Anne Sivertsson, Barbro Valtersson och Iréne Dahlqvist delade ut flygblad den 8 mars.

”Dagens pensionärer har inte samma tid för studiecirklar.

ter. Jag frågar Eva Axelsson, vice ordförande i avdelningen, vad som står på schemat för i år.

– Under våren ser vi fram emot en tur med Lännakatten, ett gammalt ångtåg som ännu är i drift. Det blir en heldag med en del avstickare och deltagarna hämtas och lämnas som vanligt med buss. I höst åker vi till Riga och kanske blir det en sväng med Cinderella också.

En hemlig resa är också planerad, men den är ju hemlig så den kan jag förstås inte berätta om, skrattar Eva Axelsson.

Bowling för alla

Den som föredrar att stanna i stan behöver inte heller gå sysslös. Eller hungrig, för den delen.

– Vi kommer att ha både sillunch och räkfrossa under året. Och så den obliga-

toriska surströmmingssammankomsten, förstås, säger Gun-Britt Viktorsson, och påpekar att det råder delade meningar i styrelsen om hur gott det egentligen är med surströmming – men att alla är överens om att det är en trevlig tillställning som inte får missas.

Till de återkommande aktiviteterna hör också minigolf och bowling. Renée Lindström, som är ett av tre nytilskott i avdelningsstyrelsen, tycker att alla borde testa att bowla, eftersom det lätt går att anpassa efter deltagarnas förutsättningar.

– Jag har artros och kastar med båda händer, det är inga problem. Häng med, det är jätteroligt, uppmanar hon.

En aktivitet som man satsat mer och mer på är föreläsningar. Irene Dahlqvist är ansvarig för studieverksamheten och har sett en utveckling där den klassiska studiecirkeln tappar mark:

– Pensionärer i dag har inte samma tid för studiecirklar som förr. Många äldre är väldigt aktiva och känner att de måste hushålla med sin tid. Då passar föreläsningsformatet bättre, och då är intresset stort.

Mer rock'n'roll

En annan utveckling handlar om den underhållning som bjuds på avdelningens träffar. Med allt fler yngre medlemmar som söker sig till förbundet har det definitivt blivit mer rock'n'roll och ”slagdängor” från scenen.

Tillströmningen har också gjort det till ett angenämt jobb att få folk att engagera sig i styrelsen.

– Vi är bortskämda, det är lätt att få ihop en styrelse här, säger Lena Augustsson, och fortsätter:

– Och alla är engagerade och ställer upp till hundra procent.

Att så är fallet blir uppenbart när man ser styrelsen i fråga möta Norrtäljeborna på gatan i tilltagande snöfall. Med flygblad, glatt humör och ett engagemang som smittar.

TEXT OCH FOTO: RIKARD JOHANSSON



Nytt flygblad

På den 8 mars – den internationella kvinnodagen – delade flera av SKPFs avdelningar och distrikt ut förbundets nya flygblad om de ojämsställda pensionerna.

Temat kommer att vara aktuellt i SKPFs utåtriktade arbete under hela året och flygbladen går att beställa från kansliet utan kostnad.



Flygbladsutdelning i Fagersta 8 mars.



Ny folder i fickformat

SKPF Pensionärernas trafik- och säkerhetskommitté har tagit fram en praktisk folder i kreditkortsformat om hur du hanterar bank- och kreditkort på ett säkert sätt. Beställes från kansliet utan kostnad.

SVERIGE RUNT



Blommig avtackning

AVD 37 SKÖVDE Vid årsmötet i februari så avtackades Siw Kjellberg för sina 18 år som kassör i vår avdelning 37 i Skövde. På bilden till vänster Siw Kjellberg som avtackas av Anne-Cathrine Flodén i mitten och Maj-Britt Axén till höger.

SKPF AVD 37 SKÖVDE



Grattis Gully!

AVD 38 UPPSALA Vår pigga 100-åring som bara för ett par år sedan var trogen deltagare på våra månadsmöten.

Alltid glad och nyfriserad. Vi önskar Gully fortsatt bra leverne.

SKPF AVD 38 UPPSALA



Monica Nilsson, Kent Nordenberg och Kerstin Mueller följer Gunilla Nilssons instruktioner.

Koll på hjärtstartarna

SKPF AVD 259 LAHOLM I Laholmsavdelningen av SKPF bedrivs motionsdans varje fredag eftermiddag i Lagagården i Laholm. Till levande orkestrar dansar drygt 100 medlemmar varje vecka och har trevligt under några timmar. Ibland bjuder också avdelningen på fika.

Värdskapet cirkulerar mellan avdelningens styrelseledamöter med respektive.

Det är då angeläget, om olyckan skulle vara framme, att styrelsen behärskar lokalens hjärtstartare. För vart tredje eller fjärde år genomförs en utbildning i hjärt-lungräddning och hantering av hjärtstartare. I mitten av februari genomfördes en utbildning med Gunilla Nilsson som instruktör.

Deltagarna bjöds sedan på lunch på Gröna Hästen i Laholm.

EGON EBBESTÅHL, ORDFÖRANDE AVD 259

Mina ben var en plåga!

Henning har arbetat stående sedan han var 17 år. Båda hans knän har efterhand blivit helt utslitna och är därför utbytta. Det var emellertid inte helt problemfritt. Men sedan Henning började ta Active Legs dagligen kan han äntligen ta mina promenader tillsammans med sin hustru igen.

Henning som är 84 år är en aktiv och fullt frisk man. Efter att ha arbetat inom livsmedelsbranschen, mest stående, i hela sitt liv, blev han till slut tvungen att byta ut sina utslitna knän. Detta blev emellertid inte helt lösningen på hans stora problem med stickningar. – Det var verkligen hemskt och jag kände att min normalt höga livskvalitet fick sig en ordentlig törn.

Testade Active Legs

–Min fru läste om Active Legs i en veckotidning och frågade om jag hade lust att prova. Jag var egentligen ganska skeptisk, men hon övertalade mig. Redan efter några få dagar började jag märka av resultat av tabletterna. Nu har jag tagit dem i två månader och jag vågar inte sluta. Det är helt fantastiskt.

Rekommenderar Active Legs till alla

–Nu njuter jag av livet som pensionär tillsammans med min fru. Varje dag tar vi en lång promenad tillsammans och dessutom spelar jag golf två gånger i veckan. Jag rekommenderar Active Legs till alla – det är en fantastisk produkt.

Beställ
fraktfritt!
newnordic.se
040-239520

Var kan man köpa Active Legs?

Active Legs kan du köpa i din hälsobutik, på utvalda apotek och på www.newnordic.se

Har du frågor? Ring gärna New Nordic kundtjänst 040-239520

Res med oss i Norden!
Köpenhamn, Göta kanal, Visingsö,
Lars Lerins Sandgrund, Svalbard,
Gotland, Lofoten, Öland, Dalhalla
... eller varför inte Europa?
Skottland, Kroatien, Alsace, Wien,
Andalusien, Jersey, Franska Rivieran,
Gibraltar, Rhen/Mosel, Berlin, Prag

LARSSONS RESOR

Fler resor, information
och bokning:
www.larssonsresor.se
08-34 82 00

Vega RESOR

Spa i Estland & Lettland

Viimsi Spa	Tallinn	9/4-20/6	4 ntr	2690
Viimsi Spa	Tallinn	7/4-16/6	8 ntr	5090
Laine Spa	Haapsalu	14/4-16/6	9 ntr	5590
Tervis Spa	Pärnu	7/4-23/6	9 ntr	6290
Jurmala Spa	Jurmala	9/4-31/5	5 ntr	3690

Ingår båt, transfer (till Jurmala enkel väg), behandlingar, bad, gym och halvpension (i Haapsalu halvpension).

08 - 545 115 50 www.vegaresor.se ONLINE-RABATT!

Därför är Active Legs så bra!

Active Legs kombinerar extrakt av bark från medelhavstall och vindruvsblad med vitamin C. Bark från medelhavstall bidrar till hälsosamma kärl. God cirkulation i benen är viktigt för välbefinnandet och kan motverka känslan av trötta och tunga ben.

Vitamin C bidrar till normal kollagenbildning som har betydelse för blodkärlens normala funktion. Dosen för Active Legs är endast en tablett om dagen.





Posttidning B

Bästsäljare

9-DELARS kastrullsett

Lyx i vardagen

Passar till **ALLA** värmekällor



KUPP!
1150:-

ORD. PRIS: 2.195:-



GRATIS!

Tre läckra köksredskap
vid svar inom 14 dagar.
Värde: 298:-



Finns också i svart
- Mod. 456

BÄSTSÄLJARE FRÅN SOLINGEN
9 delars kastrullset Mod. 455 - röd

- Kvalitetskastruller med tjocka, solida bottenar
- Invändig 3-lags förstärkt GastroPlus belägg
- Storlekar från 1,5 till 5,0 l
- Fungerar på alla plattor, spis- och induktionshäll
- Maten bränner aldrig fast
- 3 års garanti



**Enkel beställning
- snabb leverans!**

**Telefon: 0526 - 60340
www.postshop.se**

Ingen expeditiavgift - endast porto tillkommer (kr. 165:-) HELGESEN STRÖMSTAD, leverantör av Solingenprodukter i mer än 30 år!